

## **Koira auttaa toimimaan**

Integroitu systemaattinen kirjallisuuskatsaus koiran  
kanssa toimimisen vaikutuksesta ihmisen toimijuu-  
teen

Laura Kymäläinen  
Sini Lehtinen

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2014

Toimintaterapian koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) Kymäläinen, Laura Lehtinen, Sini	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 17.11.2014
	Sivumäärä 57	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: X
Työn nimi <b>Koira auttaa toimimaan –</b> Integroitu systemaattinen kirjallisuuskatsaus koiran kanssa toimimisen vaikutuksesta ihmisen toimijuuteen.		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Kantanen, Mari		
Toimeksiantaja(t) -		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Eläimen ja ihmisen välistä suhdetta ja eläinavusteista toimintaa ja terapiaa kohtaan on nähtävillä lisääntyvää kiinnostusta ja se näkyy 2000 – luvulla ilmestyneiden tutkimusten, opinnäytetöiden ja pro gradu-jen määrässä. Tutkimuksia on tehty esimerkiksi lemmikin tuomista terveysvaikutuksista, avustajakoirien merkityksestä, koiran ulkoiluttamisen vaikutuksista mielenterveyskuntoutujiin ja eläinavusteisesta terapiasta. On myös tehty tutkimuksia eläimen ja ihmisen välisestä suhteesta eri teorioiden, kuten kiintymysteorian, kautta.</p> <p>Opinnäytetyömme tavoitteena oli integroidun systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla tutkia aktiivisen koiran kanssa toimimisen vaikutuksia ihmisen toimijuuteen sekä löytää arviointimenetelmiä, joilla tätä vaikutusta on arvioitu. Tavoitteenamme oli myös löytää laadukas arviointimenetelmä kehittämämme koira-avusteiseen toimintaterapiapalveluun, jonka avulla palvelun interventiolle voitaisiin asettaa tavoitteet yhdessä asiakkaan kanssa. Integroitu systemaattinen kirjallisuuskatsaus valittiin, jotta saataisiin kerättyä mahdollisimman monipuolinen ja laaja aineisto systemaattisesti yhteen. Tietokantahakuja tehtiin viiteen (5) tietokantaan ja tämän lisäksi tehtiin manuaalista tiedonhakua. Katsaukseen valikoitui lopulta 16 artikkelia ja yksi kirja.</p> <p>Tulosten mukaan koiralla ja sen kanssa toimimisella on pääosin positiivisia vaikutuksia ihmisen päivittäiseen elämään, elämänlaatuun ja psyykkiseen hyvinvointiin ja näiden kautta toimijuuteen. Tuloksissa tuli ilmi, että koiran omistamiseen liittyy myös negatiivisia puolia, jotka vaikuttavat rajoittavasti toimijuuteen. Muutamassa tutkimuksessa tuli selkeästi esiin, että aktiivinen toiminta koiran kanssa vaikutti myönteisemmin kuin passiivinen koiran seurassa olo.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) toimijuus, koiran kanssa toimiminen, koira-avusteinen terapia		
Muut tiedot -		



Author(s) Kymäläinen, Laura Lehtinen, Sini	Type of publication Bachelor's thesis	Date 17.11.2014
	Number of pages 57	Language of publication Finnish
		Permission for web publication: X
Title of publication <b>Dogs help us perform</b> – An integrated systematic literature review on the effect of activities with dogs on one's occupational performance		
Degree programme Occupational therapy programme		
Tutor(s) Kantanen, Mari		
Assigned by -		
<p>Abstract</p> <p>There is an increasing interest in the bond between man and animal and in animal-assisted therapies and activities, and this is shown by the number of studies made in the 21st century. Studies have been conducted on the health benefits that pets bring to their owners, on the significance of assistance dogs and the benefits of dog-walking in psychiatric rehabilitation as well as on animal assisted therapy. Research on the bond between man and animal has also been conducted from the perspective of different theories, such as the attachment theory.</p> <p>The objective of this thesis was to conduct an integrative systematic literature review on the effects of active participation in activities with dogs on one's occupational performance. Moreover, another objective was to find evaluation methods for measuring these effects. The goal was also to find a valid and reliable method that could be used in the authors' own dog-assisted therapy service for defining the goals of the interventions and evaluating progress in cooperation with the clients. An integrative systematic literature review was used in order to obtain as extensive and diverse material as possible. Data searches were made in five databases, and manual data search was also made. Sixteen articles and one book were selected for the final review.</p> <p>According to the results, there were mainly positive effects when being and acting with a dog. The effects could be seen in the daily activities, psychological well-being and quality of life, and all of these have a positive effect on occupational performance. The results also showed the negative effects of owning a dog on occupational performance. Some of the studies clearly showed that it was particularly active association with dogs that gave the positive effects rather than mere passive being with dogs.</p>		
Keywords/tags (subjects) occupational performance, activities with a dog, dog assisted therapy		
Miscellaneous -		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>JOHDANTO .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>TOIMINTA JA TOIMIJUUS .....</b>	<b>6</b>
2.1	Toiminta (Occupation) .....	6
2.2	Toimijuus (Occupational performance) .....	7
<b>3</b>	<b>KOIRAN JA IHMISEN VÄLINEN TOIMINTA .....</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>NÄYTTÖÖN PERUSTUVUUS .....</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>TOIMINTATERAPIAN TULOKSELLISUUDEN ARVIOINTI.....</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....</b>	<b>13</b>
<b>7</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....</b>	<b>14</b>
7.1	Integroitu systemaattinen kirjallisuuskatsaus .....	14
7.2	Tiedonhaku .....	14
7.2.1	Aineistohaku.....	15
7.2.2	Aineistohaun tulokset .....	16
7.3	Aineiston laadun arviointi.....	21
7.4	Aineiston kuvaus.....	23
7.5	Aineiston synteesi.....	30
7.5.1	Aineiston analysointiprosessi .....	30
<b>8</b>	<b>TULOKSET .....</b>	<b>32</b>
8.1	Koiran kanssa toimimisen vaikutukset ihmisen toimijuuteen .....	32
8.1.1	Päivittäinen elämä.....	32
8.1.2	Elämänlaatu .....	33
8.1.3	Psyykkinen hyvinvointi .....	34
8.1.4	Haasteet .....	34
8.1.5	Koiran tekemät avustavat tehtävät.....	35

8.1.6	Koiran vaikutus ympäristöön .....	35
8.1.7	Toiminta koiran kanssa ja sen vaikutukset.....	36
8.2	Koiran kanssa toimimisen vaikutusten arviointi.....	38
<b>9</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>40</b>
9.1	Tutkimustulosten pohdinta .....	40
9.2	Koira-avusteisen palvelumme kehittäminen.....	43
9.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	45
9.4	Johtopäätökset .....	47
9.5	Jatkotutkimusehdotukset .....	48
	<b>LÄHTEET .....</b>	<b>49</b>
	<b>LIITTEET .....</b>	<b>55</b>
	Liite 1. Käyttämämme laaduntarkistuslista .....	55

## Taulukkoluetelo

TAULUKKO 1. Käytetyt hakusanat.....	15
TAULUKKO 2. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tietokannat.....	16
TAULUKKO 3. Taulukko tiedonhaussa käytetyistä hakulausekkeista, löytyneistä tuloksista sekä suluissa otsikon perusteella valituista .....	17
TAULUKKO 4. Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit (sekä otsikko- että abstraktitason). .....	19
TAULUKKO 5. Näytön asteen tasot. (Vrt. Darrah, Hickman, O'Donnel, Vogtle & Wiart 2008.).....	22
TAULUKKO 6. Kirjallisuuskatsauksen tutkimusten laatutasot kappaleittain. ....	23
TAULUKKO 7. Näytön asteen tasot kappalemäärittäin tutkimuksessa.....	24
TAULUKKO 8. Tutkimukseen valikoitu aineisto.....	25
TAULUKKO 9. Tutkimuksissa esiin nousseet tulokset Toiminnan terapeuttisen voiman malliin yhdistettynä.....	37
TAULUKKO 10. Tulokset jaoteltuna näytön asteen mukaan.....	38

TAULUKKO 11. Tutkimuksissa esiintyneet arviointimenetelmät. ....	39
--	----

## **Kuvioluettelo**

KUVIO 1. Tiedonhaun prosessi. ....	21
KUVIO 2. Esimerkki sisällönanalyysistä. ....	31

# 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on integroitu systemaattinen kirjallisuuskatsaus koiran kanssa toimimisen vaikutuksesta ihmisen toimijuuteen. Valittu aihe on tutkimisen arvoinen, sillä aikaisemmat tutkimukset koskien koiran ja ihmisen välistä suhdetta ovat tehty muista näkökulmista. Aikaisemmat tutkimukset käsittelevät muun muassa koiran vaikutusta toiminnalliseen hyvinvointiin, lemmikkien terveysvaikutuksia, eläinavusteista toimintaterapiaa, koirien ulkoilutuksen vaikutusta mielenterveyskuntoutujiin sekä avustajakoirien merkitystä. Lisäksi on tehty tutkimuksia ihmisen ja eläimen suhteesta eri teorioiden, kuten kiintymysteorian, kautta. Tämän opinnäytetyön näkökulmana ovat koiran kanssa aktiivisen toiminnan vaikutukset ihmiseen.

Eläimen ja ihmisen suhde on kiinnostanut ihmisiä jo pitkään. Historia kertoo, että koirat olivat eläimistä ensimmäisiä ihmisen kumppaneita. Alkujaan eläimet olivat ihmisille kilpailijoita, vihollisia, ravintoa tai materiaaleja, mutta jossakin vaiheessa ihmiset ymmärsivät alkaa käyttämään eläimiä apunaan. Ensimmäisiksi apureiksi otettiin susia auttamaan metsästyksessä. Tästä lähtien koira-eläimet ovat kesyyntyneet ja niistä on tullut pikkuhiljaa yhä tärkeämpiä ihmisille. (vrt. Klemettilä 2013, 14.) 1800-luvulle asti eläimiä pidettiin usein taloudellisista syistä. Ihmiset kuitenkin kiintyivät eläimiin helposti, eivätkä taloudelliset syyt olleet enää ainoita, joiden vuoksi eläimiä pidettiin. (Klemettilä 2013, 20.)

Ikäheimo kertoo kirjassaan (2013, 4), että Suomessa on nykyään yli 600 000 rekisteröityä koiraa lemmikkieläimenä. Mediassa on viime vuosien aikana nostettu esiin useita otsikoita eläimen ja ihmisen väliseen suhteeseen ja sen hyötyihin liittyen. Ilta-lehti uutisoi esimerkiksi koiran ja ihmisen välisen suhteen hyödyistä terveyden edistämiseen (Lepistö 2007). 2000-luvulla on myös ilmestynyt useita teoksia eri puolelta maailmaa eläinavusteisen toiminnan ja terapian käytöstä ja vuonna 2013 ilmestyi ensimmäinen suomenkielinen alaa koskevan teos (Ikäheimo 2013).

Eläinavusteinen toiminta tarkoittaa vapaaehtoista, ei-tavoitteellista ihmisen hyvinvointia parantavaa toimintaa eläimen kanssa. Sitä voi toteuttaa ammattilainen tai

vapaaehtoinen, mutta toteuttajan ei tarvitse olla sosiaali- ja terveysalan ammattilainen. (Ikäheimo 2013, 1.) Tästä toiminnasta hyvänä esimerkkinä toimivat Kaverikoirat ja Hali-Bernit. Myös muita eläimiä kuin koiria käytetään eläinavusteisessa toiminnassa. Eläinavusteinen terapia taas on tavoitteellista, suunniteltua ja aina ammattilaisen toteuttamaa toimintaa, jossa eläin on tärkeässä osassa terapiaprosessia (Ikäheimo 2013, 1). Eläinavusteisessa terapiassa käytetään yleensä koiria.

Eläinavusteista toimintaa ja terapiaa kohtaan on nähtävissä lisääntyvää kiinnostusta. Suomessa lisääntynyt kiinnostus eläinavusteista toimintaa kohtaan näkyy muun muassa 2000- ja 2010- luvuilla tehtyjen tutkimusten, pro gradujen sekä opinnäytetöiden lisääntyneessä määrässä. Esimerkiksi Korhonen ja Rantala (2013, 12-13) tutkivat opinnäytetyössään eläimen rooleja toimintaterapian viitekehyksessä PEO-mallin kautta. He kertovat työssään lemmikki-avusteisesta, eläinavusteisesta sekä eläimiä hyödyntävästä toimintaterapiasta. Honkasen (2013) pro gradu tutkii ihmisen ja eläimen välistä suhdetta sekä koettuja vaikutuksia eläimistä ihmisen hyvinvointiin erilaisista teoreettisista lähtökohdista käsin. Oksman-Miettinen (2008) tutkii opinnäytetyössään koiran merkitystä ikääntyvän omistajansa elämänlaatuun ja koiran merkitystä merkitykselliseen toimintaan. Myös Saarimäki (2011) tutkii opinnäytetyössään lemmikin omistamista ikääntyvällä merkityksellisenä toimintana.



## 2 Toiminta ja toimijuus

### 2.1 Toiminta (Occupation)

Tämän opinnäytetyön kontekstissa toiminnalla tarkoitetaan ihmisen jokapäiväisessä elämässä tekemiä tehtäviä ja tehtävien sarjoja, jotka ovat hänelle merkityksellisiä ja tarkoituksenmukaisia (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 22–23). Tutkimukset ovat osoittaneet, että merkityksellisiin toimintoihin osallistuminen on avainasemassa tyytyväisyyden tunteeseen omaa elämää kohtaan (Pierce 2003, 49). Piercen määrittelyn mukaan toiminta on tietty yksilön henkilökohtaisesti tuottama ainutkertainen kokemus. Toiminta on subjektiivinen, ainutlaatuinen ja kertaluotoinen tapahtuma, johon vaikuttavat toiminnan ajalliset, fyysiset sekä sosiokulttuuriset olosuhteet. Yksilö tulkitsee toimintaansa ennen toimintaa, sen aikana ja jälkeen. Toiminnan merkitys ja sen tuottama emotionaalinen kokemus ovat aina henkilökohtaisia ja subjektiivisia. (Pierce 2003, 4-5.)

Toiminta jaetaan useissa toimintaterapian teorioissa erilaisiin toimintakokonaisuuksiin, kuten itsestä huolehtimiseen, työhön ja vapaa-aikaan. Toimintakokonaisuudet jaetaan vielä taitoihin ja valmiuksiin, joiden avulla haluttu toiminta voidaan toteuttaa. Toiminta eroaa tekemisestä siten, että se on tavoitteellista ja merkityksellistä. Toiminta luo rutiineja ja rakennetta ihmisen päivään ja elämään. (Hautala ym. 2011, 25–26, 32.)

Piercen (2003, 3) mukaan toiminnan terapeuttinen voima muodostuu toiminnan vetoavuudesta, ainutlaatuisuudesta ja täsmällisyydestä. Toiminnan vetoavuus syntyy yksilön kokemasta toiminnan tuottamasta mielihyvästä, tuotteliaisuuden tunteesta sekä vahvistavuuden yhdistelmästä. Toiminnan tuottamalla mielihyvällä tarkoitetaan esimerkiksi leikkiä ja vapaa-aikaa. Tuotteliaisuudella tarkoitetaan muun muassa henkilön tarvetta haasteisiin, tylsistymisen välttämistä ja työtä. Vahvistavuus sisältää esimerkiksi nukkumisen, syömisen, itsestä huolehtimisen, harrastukset sekä hengelli-

syyden. (Pierce 2003, 10.)

Toiminnan ainutlaatuisuus syntyy sen kontekstuaalisista ulottuvuuksista: ajallisesta, fyysisestä sekä sosiokulttuurisesta ympäristöstä. Toiminnan ajallisella kontekstilla tarkoitetaan esimerkiksi sosiaalisia aikatauluja sekä päivittäisten toimintojen organisoitumista. Toiminnan fyysinen konteksti sisältää toimijan fyysisen vartalon, ympäristön olosuhteet, käytettävät esineet sekä tilan symbolisen merkityksen. Sosiokulttuurisella kontekstilla tarkoitetaan muun muassa identiteettiä, vuorovaikutteisia toimintoja sekä ihmissuhteita. Toiminnan täsmällisyys tarkoittaa tavoitteiden suunnittelua. Tavoitteiden suunnitteluun vaikuttavat toimintaterapeutin suunnittelutaidot, tavoitteiden asettelu yhdessä asiakkaan kanssa sekä toiminnan soveltaminen asiakkaan tavoitteisiin nähden sopivaksi. (Pierce 2003, 11, 264.)

## **2.2 Toimijuus (Occupational performance)**

Gary Kielhofnerin kehittämä Inhimillisen toiminnan malli määrittää ihmisen tekemiselle kolme tasoa, jotka ovat toiminnallinen osallistuminen, toimijuus ja toiminnalliset taidot. Toiminnallisella osallistumisella tarkoitetaan osallistumista henkilölle tärkeisiin tai hänelle tarpeellisiin toimintoihin liittyen työhön, leikkiin tai arkielämään sosiokulttuurisessa kontekstissa. Toiminnalliset taidot ovat havaittavissa olevia ja tavoitteellisia tekoja, joita henkilö käyttää toimiessaan. Taitoja ovat motoriset, prosessi-, kommunikaatio- sekä vuorovaikutustaidot. (Kielhofner 2008, 101, 103.)

Toimijuus on itsestä huolehtimiseen, työhön ja vapaa-aikaan liittyvien tarkoituksenmukaisten tehtävien tekemistä (Hautala ym. 2011, 244). Toimijuus sisältää asioita, jotka ovat osa päivittäisiä rutiineja ja tottumuksilla on tärkeä vaikutus niissä suoriutumiseen. Roolit vaikuttavat millaisiin toiminnan muotoihin sitoudumme. Tavat vaikuttavat siihen miten tietty toiminta suoritetaan ja millaisia rutiineja meillä on suorittaa se. Suorituskyvyn rajoitukset voivat vaikuttaa toiminnalliseen osallistumiseen, mutta ne eivät estä osallistumista jos henkilöllä on mahdollisuus tehdä tahdonalaisia

valintoja ja hänellä on riittävä ympäristön tuki. Ympäristö vaikuttaa henkilön suoriutumiseen joko rajoittavasti tai mahdollistavasti. (Kielhofner 2008, 102, 116.)

Toimintaan osallistuminen auttaa henkilöä muodostamaan toiminnallista identiteettiään. Toiminnallinen identiteetti tarkoittaa yksilön käsitystä itsestään ja siitä millaiseksi toimijaksi hän haluaa tulla tulevaisuudessa. Yksilön tahto, tottumukset ja kokemukset yhdistyvät toiminnallisessa identiteetissä. Toiminnalliseen identiteettiin sisältyvät yksilön käsitykset omista kyvyistä ja oman toimintansa tehokkuudesta sekä toiminnat, joita yksilö pitää mielenkiintoisena ja tyydyttävinä. Siihen sisältyvät myös yksilön käsitykset itsestään roolien ja ihmissuhteiden kautta sekä asiat mitä yksilö kokee velvollisuuksinaan tehdä ja mitä pitää tärkeinä. Käsitykset tutuista rutiineista elämässä sekä yksilön käsitykset omasta ympäristöstä ja sen odotuksista ja tavasta tukea ovat myös osa toiminnallista identiteettiä. Toiminnallinen identiteetti toimii keinona itsen määrittelyssä sekä suunnitelmana tuleviin toimintoihin. (Kielhofner 2008, 106.)

### 3 Koiran ja ihmisen välinen toiminta

Kaukio (2002, 45) kirjoittaa pro gradussaan monen omistajan kokevan lemmikkinsä persoonana ja juuri tämän vuoksi ihminen ja eläin voivat luoda vuorovaikutussuhteen. Lemmikit ovat osa omistajiensa ympäristöä ja ne koetaan fyysisesti sekä emotionaalisesti läheiseksi. Eläimet merkitsevät omistajalleen seuraa ja niiden ajatellaan olevan perheenjäseniä.

Vuorovaikutuksella eläimiin, ja varsinkin koiriin, on monenlaisia vaikutuksia ihmiseen. Tehdyissä tutkimuksissa on todettu eläimen läsnäolon laskevan ihmisen verenpainetta ja kolesterolitasoja, auttavan stressiin, vähentävän ahdistusta, nostavan oksitosiinitasoa, lisäävän itsevarmuutta ja rohaisevan esimerkiksi liikkumaan kodin ulkopuolella. (Vrt. Laukkanen 2013, 32–34.) Eläin voi myös auttaa vuorovaikutuksen haasteissa. Koira on hyvin suorasukainen vuorovaikutuksessaan ja tuo aikeensa avoimesti esille. Esimerkiksi koira tuo lelua kun se haluaa leikkiä tai tökkää kuonolla kyynärvarteen kun se haluaa rapsutusta. Tällainen suoraviivainen vuorovaikutus voi auttaa henkilöä ymmärtämään vuorovaikutukseen liittyviä asioita, esimerkiksi sanallistamaan vuorovaikutus tilannetta ja siirtämään niitä lopuksi omaan tapaan olla vuorovaikutuksessa. Henkilön voi olla helpompi ymmärtää tietynlaista vuorovaikutusta toisen ihmisen kanssa, kun on ensin kokenut tilanteen koiran kanssa. Koiran kanssa voi myös harjoitella esimerkiksi itsevarmuutta ja rohkeutta asettamalla sille rajoja ja opettamalla sille asioita. (Vrt. Ikäheimo 2013, 146.)

Vuorovaikutus koiran kanssa voi olla passiivista, kuten koiran vierellä olemista. Tässä opinnäytetyössä halutaan korostaa koiran ja ihmisen välisellä toiminnalla aktiivista toimintaa, kuten koiran kanssa leikkimistä tai sen kouluttamista, hoitamista tai ulkoiluttamista.

Kaukio (2002, 25, 44-45) kirjoittaa pro gradussaan koirien antavan omistajilleen paljon, sillä koirat saavat ihmiset tuntemaan olevansa rakastettuja, turvassa ja tärkeitä. Ihmiset saavat tyydytystä koiran hoivaamisesta ja eläinten seura tarjoaa mielihyvää sekä ajanvietettä omistajilleen. Koiran kanssa voi kokea asioita yhdessä ja koiran kiin-

tymys ihmistä kohtaan vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon. Ihmisen suhde lemmikkieläimiin on yleensä tunneperäinen. Lemmikit ovat fyysisesti ja emotionaalisesti lähellä omistajaansa ja ne ovat osa omistajiensa henkilökohtaista ympäristöä. Kaukion mukaan koiraharrastus voi myös yhdistää erilaisia ihmisiä.

Fine ja Beck (2010, 7, 9) kirjoittavat artikkelissaan ihmisen ja koiran välisen suhteen olevan molemminpuolinen, hyödyllinen ja dynaaminen suhde. Suhde sisältää emotionaalisen, psykologisen ja fyysisen vuorovaikutuksen ihmisten, muiden eläinten ja ympäristön välillä. Lemmikit ovat erinomainen lähde tarjoamaan sosiaalista tukea ihmisille ja ne voivat vaikuttaa myönteisesti ihmisten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Näyttää myös siltä, että ihmisen on usein helpompi luoda suhde eläimeen kuin toiseen ihmiseen.

Kihlström-Lehtonen (2009, 5, 12) kertoo pro gradussaan kuinka merkityksellinen ja tasapainoinen toiminta ylläpitää ihmisen hyvinvointia. Mikä on kullekin merkityksellistä, riippuu kunkin arvomaailmasta; eri toiminnoilla voi olla esimerkiksi symbolinen tai konkreettinen arvo tai itseisarvo. Toiminnan itseisarvo merkitsee, että itse toiminta on nautinnollista sekä merkityksellistä henkilölle ja henkilö voi kokea flow-tilan toimiessaan. Toiminnan terapeuttisen voiman malli selvittää flow-teoriaa ja kertoo sen tarkoittavan sitä, että ihminen on niin keskittynyt toimintaan, ettei huomaa mitään muuta. Mallissa mainitaan, kuinka toimintaterapeutit käyttävät flowta usein hyödykseen kehittämällä terapiaan toimintaa, johon asiakas uppoutuu täysin. Tällöin terapia on houkuttelevampaa ja asiakas sitoutuu siihen paremmin. (Pierce 2003, 60–61.)

## 4 Näyttöön perustuvuus

Näyttöön perustuvuudella tarkoitamme työssämme parhaan mahdollisen näytön asteen tai tutkimustiedon käyttämistä valitessa asiakkaalle interventiota ja terapiassa käytettäviä menetelmiä. Näyttöön perustuvuuteen liittyy paitsi tutkimusperäinen tieto, myös kokemusperäinen tieto, asiakkaan mieltymykset ja mielipiteet sekä käytettävissä olevat resurssit. Näitä yhdistelemällä voidaan valita asiakkaan kanssa yhdessä hänelle sopivin ja oikea-aikaisin menetelmä. Näyttöön perustuvuus on osa kliinistä päätöksentekoa ja reflektointia. (Taylor 2000, 2-3.)

Näyttöön perustuvuus lisää palvelun luotettavuutta ja osoittaa sen tehokkuutta. Näytön etsiminen alkaa kliinisen kysymyksen laadinnasta, jonka tulee olla selkeä. Seuraavaksi määritellään kriteerit, joilla tutkimusaineistoa haetaan ja tämän jälkeen tiedonhakuprosessi toteutetaan. Tutkimusten validiteetti ja käytettävyys arvioidaan kriittisesti ja valitaan tutkimukset, joita voidaan käyttää. Tämän jälkeen tehdään johtopäätökset tuloksista ja sisällytetään tulokset kliiniseen työhön. (Taylor 2000, 8.)

Kaikki tutkimukset eivät ole yhtä luotettavia näyttöön perustuvuutta etsittäessä. Taylorin (2000, 15) mukaan Fletcher ja Sackett (1979) määrittävät näytön asteen tasot seuraavasti: systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä meta-analyysit, satunnaistettu kontrolloitu tutkimus, ei-satunnaistettu kokeellinen tutkimus, ei-satunnaistettu tutkimus ja arvostettu mielipide tai asiantuntijan pohdinta.

## 5 Toimintaterapian tuloksellisuuden arviointi

Asiakkaalla on oikeus saada laadukasta kuntoutusta, jonka vuoksi toimintaterapeutin tulee kuvata ja perustella tekemänsä ratkaisut sekä asiakkaalle ja muille kuntoutuksen tahoille. Arviointiprosessi on toimintaterapian ja kuntoutuksen tuloksellisuuden arvioimisen edellytys. (Karhula, Heiskanen, Juntunen, Kanelisto, Kantanen, Kantonen & Lautamo 2010, 5.) Sosiaali- ja terveysministeriön (2014) mukaan ”kuntoutuksen tavoitteena on edistää sairaan, vammaisen tai vajaatoimintakykyisen ihmisen toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, hyvinvointia, osallistumismahdollisuuksia ja työllistymistä”. Toimintaterapiassa on kiinnostuksen kohteena asiakkaan toiminta hänen ympäristössään ja tavoitteena lisätä hänen osallistumismahdollisuuksiaan hänelle merkityksellisiin ja tarkoituksenmukaisiin toimintoihin (Karhula ym. 2010, 8).

Hyvä toimintaterapian arviointikäytäntö on asiakaskeskeistä ja arvioinnissa asiakas ja terapeutti työskentelevät yhdessä tunnistaakseen asiakkaan toiminnallisuuden haasteet sekä voimavarat ja vahvuudet. Arvioinnin tarkoituksena on lisäksi selvittää asiakkaan toimintakyky sekä määritellä toimintaterapian tarve (Karhula ym. 2010, 8-10, 13). Arvioinnin myötä asiakkaalle asetetaan yhteistyössä hänen kanssaan terapian tavoitteet. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on löytää integroidun kirjallisuuskatsauksen avulla asiakaskeskeinen arviointimenetelmä, joka arvioi asiakkaalle merkityksellistä ja tarkoituksenmukaista toimintaa hänen omassa ympäristössään ja joka auttaa luomaan tavoitteet toimintaterapiainterventiolle.

Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa (2010) -julkaisussa todetaan, että hyvä toimintaterapiakäytäntö perustuu parhaaseen mahdolliseen saatavissa olevaan tietoon ja arviointiprosessin aikana toimintaterapeutin tulee käyttää näyttöön perustuvaa tutkimustietoa (Karhula ym. 2010, 7).

## 6 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää integroidun kirjallisuuskatsauksen avulla koiran hyödyllisyyttä ihmisen toimijuuden näkökulmasta ja tämän myötä kehittää koira-avusteista palveluamme. Opinnäytetyön tavoitteena on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- miten koiran kanssa toimiminen vaikuttaa ihmisen toimijuuteen?
- mitä arviointimenetelmiä tätä vaikutusta arvioitaessa on käytetty?

Lisäksi tavoitteena on etsiä tutkimustulosten perusteella laadukas ja sopiva arviointimenetelmä koira-avusteiseen palveluumme. Kehittelemässämme koira-avusteisessa palvelussa koiranomistaja kouluttaa koiralleen haluamiaan avustavia tehtäviä, joita hän itse kokee tarvitsevan arjessaan ja joissa koira voisi olla apuna. Roolinamme on auttaa henkilöä koiransa kouluttamisessa ja keksiä keinot koulutuksen toteuttamiseen. Palvelun tarkoituksena on lisätä ihmisen ja koiran yhteistä tekemistä ja vuorovaikutusta sekä tuoda helpotusta henkilön arkeen ja näin parantaa hänen toimijuuttaan.

Opinnäytetyön aihe rajautuu käsitteillä toiminta ja toimijuus, koiran ja ihmisen välinen toiminta, näyttöön perustuvuus sekä toimintaterapian tavoitteellisuuden arviointi. Käsitteet toiminta ja toimijuus ovat avattu Doris Piercen Terapeuttisen voiman (Occupation by Design - Building Therapeutic Power) sekä Gary Kielhofnerin Inhimillisen toiminnan mallin (Model of Human Occupation) avulla. Ihmisen ja koiran välistä toimintaa on selvitetty alan kirjallisuuden sekä tehtyjen tutkimusten pohjalta. Näyttöön perustuvuutta ja terapian tuloksellisuuden arviointia on määritelty hyödyntäen toimintaterapian kirjallisuutta.



## 7 Opinnäytetyön toteutus

### 7.1 Integroitu systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaukset voidaan jaotella meta-analyyseihin ja –synteeseihin sekä systemaattisiin, integroituihin ja laadullisiin katsauksiin. Integroitu kirjallisuuskatsaus on laajin katsausten muodoista, sillä siinä voidaan yhdistää empiiristä ja teoreettista tietoa. (Flinkman & Salanterä 2007, 84–85.) Integroitu kirjallisuuskatsaus etenee tietyn prosessin mukaisesti: kirjallisuuskatsauksen alullepano ja siihen perehtyminen, tutkimuskysymysten luominen, tiedonhaun strategian miettiminen ja sen toteuttaminen, tutkimusten luonteen kuvailu, laadun ja relevanssin arviointi, synteesin teko sekä katsauksen hyödyntäminen ja johtopäätökset. (Gough ym. 2012, 8.)

Nykyään integroitu kirjallisuuskatsaus ja sen raportointi mukailevat paljon systemaattisen kirjallisuuskatsauksen metodeja (Gough ym. 2012, 138). Integroidussa katsauksessa on tavoitteena luoda yhteenveto useasta samanlaisen kysymyksen asettelun omaavasta tutkimuksesta. Sen tehtävänä voi olla löytää uusia tutkimuskysymyksiä tai –aiheita, tunnistaa aukkoja jo olemassa olevista tutkimuksista, arvioida aihealueen näyttöön perustuvuuden vahvuus, tunnistaa viitekehyksiä tai tarkastella minkälaisia metodeja aihealueella on käytetty. (Flinkman & Salanterä 2007, 85–86.)

### 7.2 Tiedonhaku

Integroidun kirjallisuuskatsauksen tiedonhaun tavoitteena on löytää mahdollisimman kattavasti aiheeseen liittyvät tutkimukset. Tiedonhaku tulee tehdä hyvin ja tarkasti, jotta tutkimuksen tuloksia voidaan pitää luotettavina ja jotta tiedonhaku voidaan halutessa toistaa (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 49–50). Tiedonhaun strategia tulee miettiä hyvin ennen varsinaisen aineistohaun aloittamista, sillä tarkoituksena on saada mukaan mahdollisimman paljon aineistoa monista eri lähteistä. Näin tiedonhausta tulee täsmällistä ja tarkoituksenmukaista. Kaikki tiedonhaun yhteydessä tehtävät rajaukset tulee esitellä ja perustella hyvin. (Flinkman & Salanterä 2007, 91.)

### 7.2.1 Aineistohaku

Tämän kirjallisuuskatsauksen hakusanat aineistohakuun muodostuivat käsitteiden toiminta, toimijuus sekä koiran ja ihmisen välinen toiminta pohjalta. Hakusanat jaettiin kolmeen eri ryhmään omien teemojen mukaan (kts. taulukko 1). Ensimmäinen ryhmä käsitti hakusanat, jotka liittyivät koiraan tai koira-avusteiseen toimintaan. Toinen ryhmä käsitti hakusanat liittyen toimintaan, toimijuuteen ja toimintaterapiaan ja kolmannen ryhmän hakusanat liittyivät toimintaan koiran kanssa ja sen hyötyihin. Hakusanoista ja – lausekkeista pyrittiin saamaan mahdollisimman tarkkoja, jotta tulokset liittyisivät haluttuun aineistoon. Toisaalta haku pyrittiin saamaan myös mahdollisimman laajaksi, jotta saataisiin käyttöön mahdollisimman paljon aiheeseen liittyvää aineistoa. Hakuryhmien kesken pyrittiin muodostamaan järkevimmät yhdistelmät, joilla saataisiin aiheeseen liittyvä aineisto kerättyä. Kaikkia hakuryhmien välisiä yhdistelmiä ei siis käytetty (kts. taulukko 3). Tietokantahakujen lisäksi tehtiin myös manuaalista tiedonhakua.

TAULUKKO 1. Käytetyt hakusanat.

Ryhmä I		Ryhmä II		Ryhmä III
"dog" OR "dog-assisted" OR "dog-assisted therapy" OR "dog-assisted activity" OR "companion dog"	AND/OR	"occupational performance" OR "occupational therapy" OR "occupation" OR "occupational" OR "daily living"	AND/OR	"effect" OR "being" OR "doing" OR "self esteem" OR "recreational" OR "activities" OR "activity" OR "motivation" OR "enhance"

Tiedonhaut tehtiin yhteensä viiteen tietokantaan, jotka olivat Cinahl, Academic search elite, OTSeeker, PubMed, ja Cochrane Library (kts. taulukko 2). Kyseiset tietokannat valittiin, koska tarkoituksena oli löytää mahdollisimman laadukkaita ja kansainvälisiä tutkimuksia sekä artikkeleita. Näihin tietokantoihin oli myös vapaa pääsy. Manuaalista tiedonhakua tehtiin hakemalla edeltävillä hakusanoilla Googlesta ja Google Scholarista aiheeseemme liittyvää aineistoa. Kirjallisuuskatsausta tehdessä tiedettiin erään pro gradun (Kihlström-Lehtonen 2009) käsittelevän sopivaa aihetta, joten se etsittiin Googlen kautta. Manuaalista tiedonhakua tehtiin myös käydessä systemaattista tiedonhakua uudestaan läpi tarkistuksen vuoksi. Tässä vaiheessa kat-

sottiin tietokantojen ehdottamat hakutulokset läpi ja luettiin kiinnostavalta sekä aiheeseen sopivalta kuulostavat abstraktit läpi. Kirjallisuuskatsaukseen haluttiin mukaan myös eräs alaan liittyvä ainoa suomalainen kirja ja se etsittiin kirjastosta. Manuaalista tiedonhakua tehtiin myös käymällä läpi aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä, mutta lopullisesta katsauksesta ne jätettiin kuitenkin pois. Muuta aineistoa löytyi riittävästi eivätkä opinnäytetyöt olisi tuoneet lisäarvoa tutkimukselle.

TAULUKKO 2. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tietokannat.

Tietokanta	Sisältö
Cinahl	Muun muassa terveydenhuollon, kuntoutuksen, fysioterapian ja toimintaterapian kansainvälinen viitetietokanta.
Academic seach elite	Muun muassa terveys- ja sosiaalialan kokotekstiaartikkeleiden lisäksi tietokannassa on viitteitä ja tiivistelmiä.
OTSeeker	Näyttöön perustuvan toimintaterapian artikkeleita.
PubMed	Kansainvälisiä lääketieteen ja hoitotieteen artikkeleita.
Cochrane Library	Näyttöön perustuvan lääketieteen ja hoitotyön artikkeleita.

### 7.2.2 Aineistohaun tulokset

Erilaisilla hakusana- ja lausekeyhdistelmillä saatiin viidestä käytetystä tietokannasta yhteensä 3094 otsikkoa. Manuaalisella tiedonhaulla löytyi yhteensä 10 artikkelia. Näistä otsikon perusteella hyväksyttiin yhteensä 304 artikkelia (kts. taulukko 3). Aineistossa oli mukana 43 duplikaattia eli aineistoa, joka esiintyy useamman kerran eri tietokannoilla haettaessa. Osa duplikaateista esiintyi moneen kertaan ja yhteensä laskimme duplikaateiksi 131 kappaletta aineistosta. Abstraktin lukuun jäi siis 173 artikkelia.

TAULUKKO 3. Taulukko tiedonhaussa käytetyistä hakulausekkeista, löytyneistä tuloksista sekä suluissa otsikon perusteella valituista

Hakusanat	Cinahl	Academic search elite	OTSeeker	PubMed	Cochrane Library
Activities AND daily living AND dog	8 (8)	13 (2)	1 (1)	6 (4)	3 (1)
Daily living AND dog	9 (9)	17 (2)	1 (1)	20 (6)	7 (1)
Occupational performance AND dog	1 (1)	0	0	0	0
Recreational AND activity AND dog	4 (2)	133 (21)	0	4 (3)	0
Occupational therapy AND dog	8 (8)	18 (8)	2 (2)	7 (3)	1 (0)
Dog-assisted therapy	6 (1)	22 (6)	3 (1)	1 (0)	3 (0)
Dog- assisted AND therapy	8 (1)	32 (6)	3 (1)	106 (45)	3 (0)
Motivation AND dog	13 (9)	131 (26)	0	35 (16)	1 (0)
Dog assisted activity	1 (0)	5 (1)	1 (0)	0	4 (0)
Companion dog	12 (3)	272 (21, käyty läpi 200 ensimmäistä)	0	3 (1)	11 (2)
Self esteem AND dog	6 (6)	25 (2)	0	8 (5)	1 (0)
Doing AND dog	5 (3)	247 (9, käyty läpi 200 ensimmäistä)	0	18 (3)	3 (0)
Dog AND occupational	28 (12)	257 (12, käyty läpi 200 ensimmäistä)	2 (2)	31 (1)	2 (0)
Dog AND occupation	0	136 (4)	0	1 (0)	0
Enhance AND dog	23 (9)	597 (7, käyty läpi 200 ensimmäistä)	0	56 (5)	34 (0)
Effect AND dog AND being	8 (6)	661 (10, käyty läpi 200 ensimmäistä)	0	0	1 (0)

Occupational therapy AND dog assisted therapy	1 (1)	2 (2)	1 (1)	0	1 (0)
Yhteensä *	141 (79)	(2568) 1534 käyty läpi (139)	14 (9)	296 (63)	75 (6)
* lopulliseen katsaukseen valikoitui näistä kaikista tiedonhauista yhteensä 13 tutkimusta					

Ensimmäisessä aineistohaun vaiheessa mukaan valikoituivat artikkelit, jotka otsikon perusteella täyttivät seuraavat kriteerit: aineiston kieli on englanti tai suomi, artikkeli on julkaistu vuosina 2000–2014, aineiston otsikossa mainitaan sana koira (dog, canine), otsikko liittyy selkeästi aiheeseen eikä esimerkiksi koirien sairauksien hoitoon, eläinlääketieteeseen, koirakokeisiin, koirapuremiin tai allergiaan ja ettei otsikossa mainita sairautta tai diagnoosia (kts. taulukko 4). Otsikkotason vaiheessa hyväksyttiin mukaan myös artikkelit, joissa oli epäselvä otsikko tai joista ei selkeästi otsikon perusteella voinut tietää mitä aihe käsitteli. Poissulkukriteereinä toimivat sisäänottokriteerien vastakohdat, eli että tutkimus on tehty ennen vuotta 2000, otsikossa ei mainita sanaa koira (dog/canine), tutkimuksen kieli on jokin muu kuin suomi tai englanti tai otsikossa on mainittu jokin sairaus tai diagnoosi (kts. taulukko 4).

Otsikot, joissa oli jokin sairaus tai diagnoosi kuten dementia, skitsofrenia tai afasia hylättiin, koska katsaukseen haluttiin aiheeltaan yleisiä artikkeleita, jotka eivät rajoituneet tietynlaiseen sairauteen tai diagnoosiin. Näin tutkimuksen johtopäätöksetkin ovat siirrettävissä laajempaan käyttöön. Tiedonhakua rajattiin valitsemalla artikkeleiden julkaisuvuosisiksi 2000–2014, sillä tutkimusten haluttiin olevan mahdollisimman uusia ja ajankohtaisia.

TAULUKKO 4. Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit (sekä otsikko- että abstraktitason).

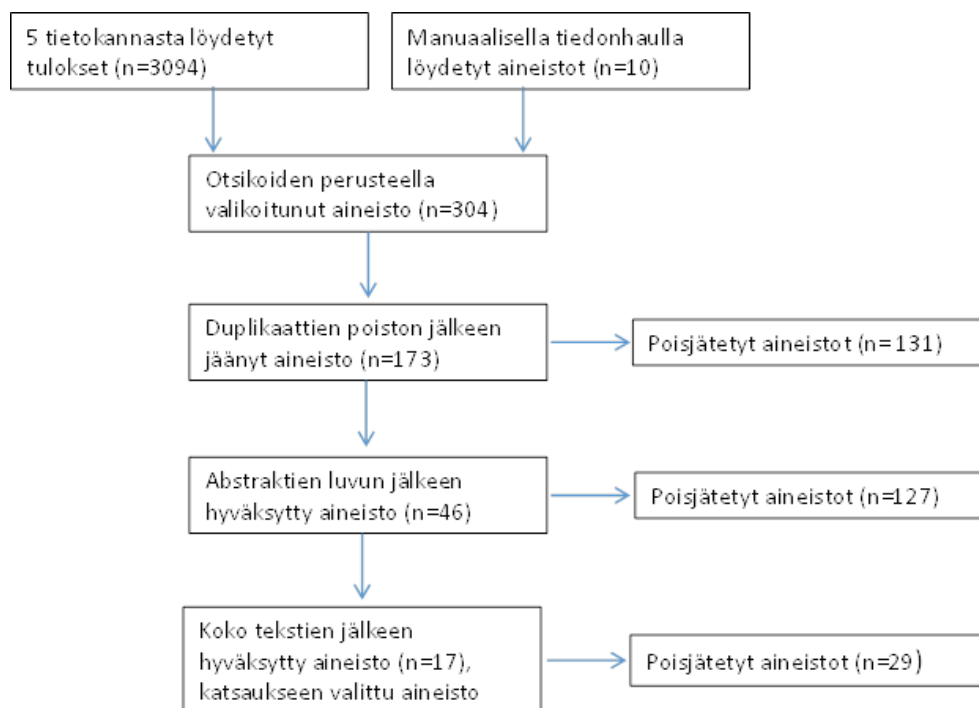
Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimus on vuodelta 2000–2014	Tutkimus on tehty ennen 2000-lukua
Otsikossa on mainittu dog/canine/koira	Otsikossa ei ole mainittu dog/canine/koira
Tutkimuksen kieli on englanti tai suomi	Tutkimuksen kieli on jokin muu kuin suomi tai englanti
Otsikossa ei ole mainittu sairautta tai diagnoosia	Otsikossa on mainittu jokin sairaus tai diagnoosi
Koko artikkeli on saatavissa maksuttomana	Abstrakti ei liity opinnäytetyön aiheeseen ja on epäoleellinen
Aineisto on tutkimus tai artikkeli tutkimuksesta	Lyhyt artikkeli, kirja-arvostelu, haastattelu

Otsikon perusteella hyväksytyn aineiston (n=173) abstraktit luettiin ja suljettiin pois aiheeseen liittymättömät aineistot. Sisäänottokriteereinä oli tässä vaiheessa lisäksi, että tutkimuksen koko teksti on saatavilla ja tutkimus on maksuton. Poissulkukriteereinä oli artikkelin epäoleellisuus aiheen kannalta, esimerkiksi tutkimukset koiran ulkoiluttamisen vaikutuksista painonpudotukseen tai koirapelosta sekä artikkelin paljastuminen kirja-arvosteluksi tai haastatteluksi. Nämä artikkelit eivät olisi tuoneet katsaukseen lisäarvoa, joten ne jätettiin pois.

Abstraktien perusteella poissulku- ja sisäänottokriteerein hyväksyttiin 46 artikkelia kokonaan luettavaksi. Koko tekstien luvun perusteella varsinaiseen katsaukseen valikoitui 16 artikkelia, joista 13 kappaletta oli systemaattisesta tiedonhausta ja kolme

kappaletta manuaalisesta tiedonhausta. Katsaukseen valikoitui lisäksi muuhun aineistoon luokiteltava suomenkielinen aiheeseen liittyvä teos.

Tämä koko aineisto (n=17) päättyi aineiston analysointivaiheeseen eli lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen. (kts. Kuvio 1.) Artikkeleiden koko tekstien luvun perusteella katsauksesta jäi pois 29 artikkelia. Nämä pois jääneet artikkelit olivat tutkimuksia, lehtiartikkeleita ja haastatteluja. Ne käsittelivät eläimen läsnäolon vaikutusta ihmisten vuorovaikutuksen määrään ja sitä vaikuttaako koiran tai omistajan ulkonäkö vuorovaikutukseen (McNicholas & Collins 2000), koiran ulkoiluttamisen vaikutuksia (Mootooka, Koike, Yokoyama & Kennedy 2006; Cutt, Knuiman & Giles-Corti 2008; Johnson & Meadows 2010; Westgarth, Christley & Christian 2014) ja koiran omistamisen vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen (Toohey & Rock 2011; Westgarth, Boddy, Stratton, German, Gaskell, Coyne, Bundred, McCune & Dawson 2013; Clark Cline 2010;), eläinavusteisen terapian vaikuttavuutta (Nimer & Lundahl 2007; Berry, Borgi, Terranova, Chiarotti, Allea & Cirulli 2012; Banks, Willoughby & Banks 2007; Fike & Najera 2012), henkilökunnan asenteita koira-avusteista terapiaa kohtaan (Moody, King & O’rourke 2002), koirapuremia (Whyte 2010), painonpudotusta yhdessä koiran kanssa (Guttman 2005), koiran vaikutusta masennus- ja ahdistusoireisiin iäkkäillä (Roux & Kemp 2009), koirien käyttöä ensiapuasemilla (Nahm, Lubin, Bankwitz, Castelaz, Chen, Shackson, Aggarwal & Totten, 2012) sekä stressinhallintakoirien koulutusta (Krol 2012).



KUVIO 1. Tiedonhaun prosessi.

### 7.3 Aineiston laadun arviointi

Integroidun kirjallisuuskatsauksen aineisto valitaan tarkasti, jotta katsaukseen saadaan vakuuttavuutta ja luotettavuutta. Yleisesti systemaattisella tiedonhaulla tehtyä kirjallisuuskatsausta pidetään hyvänä mahdollisuutena löytää korkealaatuisia tutkimuksia (Johanson 2007, 4). Valitun aineiston tulee olla relevanttia sekä systemaattisesti ja kriittisesti arvioitua. Aineiston tulokset tulee tuoda lopuksi yhteen yhteiseksi synteetiksi (Gough ym. 2012, 5).

Kaikki tutkimukset eivät ole yhtä luotettavia näyttöön perustuvuutta etsittäessä (Kts. taulukko 5). Tähän kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttiin kaiken tasoiset tutkimukset, sillä haluttiin saada mahdollisimman kattava aineisto käsiteltävästä aiheesta. Luokkien V ja IV antamiin tuloksiin suhtaudutaan kuitenkin kriittisesti. Kirjallisuuskatsauksessa on mukana myös eläinavusteiseen toimintaan liittyvää kirjallisuutta ja jotkin aineistot katsauksessa ovat artikkeleita eivätkä tutkimuksia. Näiden näytön tason asteet ovat arvioitu katsaukseen ja niistä saatuihin tuloksiin suhtaudutaan kriittisesti.



TAULUKKO 5. Näytön asteen tasot. (Vrt. Darrah, Hickman, O'Donnel, Vogtle & Wiart 2008.)

Taso	Tutkimukset
I	Systemaattiset kirjallisuuskatsaukset satunnaistetuista kontrolloiduista tutkimuksista (RCT), meta-analyysit, suuren joukon RCT (n >100)
II	Pienen joukon satunnaistettu kontrolloidut tutkimukset (RCT, n < 100), systemaattiset kirjallisuuskatsaukset joukkotutkimuksista, "tulostutkimukset" (suuret ekologiset tutkimukset)
III	Kohorttitutkimukset (kontrolliryhmällä), systemaattiset kirjallisuuskatsaukset tapaus-verrokkitutkimuksista
IV	Tapaustutkimussarjat, kohorttitutkimukset ilman kontrolliryhmää, tapaus-verrokkitutkimukset
V	Kunnioitetun asiantuntijan kliiniseen näyttöön perustuvat mielipiteet, yksittäinen tapauksitutkimus tai raportti, perustutkimus

Näytön tason asteen lisäksi on tärkeää arvioida valittujen alkuperäistutkimusten laatua, sillä tämä lisää kirjallisuuskatsauksen ja sen pohjalta tehtyjen johtopäätösten luotettavuutta (Kontio & Johansson 2007, 101). Laadunarvioinnissa on hyvä käyttää jotakin menetelmää tai tarkistuslistaa, jotta minimoidaan systemaattisen harhan vaara. Tällaisia menetelmiä on useita tai sellaisen voi tehdä itse. (Kontio & Johansson 2007, 102.) Tässä kirjallisuuskatsauksessa laadunarvioinnin tarkastuslistana on käytetty Kontion ja Johanssonin (2007, 106) antamaa esimerkkiä mukailtuna (Liite 1). Tarkastuslista esiteltiin kokeilemalla sitä satunnaisesti valitun alkuperäistutkimuksen laadun arviointiin. Tarkastuslistassa oli 19 kohtaa. Alle 10 "kyllä" vastausta merkitsi matalaa laatua, 10 tai yli "kyllä" vastausta keskitason laatua ja 15 tai yli "kyllä" vastausta korkeaa laatua. Katsauksessa oli kaksi kappaletta matalan laatutason tutkimusta, seitsemän kappaletta keskitason laadun tutkimusta ja kolme kappaletta korkean laatutason tutkimusta. Neljä kappaletta aineistosta oli artikkeleja ja yksi kirjallisuutta ja näiden laatutasoa ei pisteytetty, sillä tarkistuslista oli tarkoitettu vain tutkimusten arviointiin. (Kts. taulukko 6.) Pisteyttämättömien aineistojen tuloksiin suhtauduttiin kriittisesti samoin kuin matalan laatutason aineistoihin.

TAULUKKO 6. Kirjallisuuskatsauksen tutkimusten laatutasot kappaleittain.

Laatutaso	Kpl
Matala	2 kpl
Keskitaso	7 kpl
Korkea	3 kpl
Ei arvioitu (artikkelit/kirjallisuus)	5 kpl
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>17 kpl</b>

## 7.4 Aineiston kuvaus

Katsaukseen valikoitui yksi I-tason näytön asteen tutkimus, joka oli RCT (randomised controlled trial) suurelle joukolle. (Kts. Taulukko 8.) Tutkimus on vuodelta 2013, se on tehty USA:ssa ja se käsittelee koiran vaikutusta stressaavissa tilanteissa. II-tason tutkimuksia katsaukseen valikoitui neljä kappaletta. Nämä olivat vuosilta 2011–2012, tehty USA:ssa, Espanjassa, Saksassa, Kanadassa, Norjassa ja Ruotsissa ja tutkimukset käsittelivät avustajakoirien merkitystä kun omistajalla fyysisiä rajoitteita, koiran antamaa sosiaalista tukea lapselle stressaavassa tilanteessa, terapiakoiran vaikutusta ihmisiin, joilla mielenterveyden haasteita sekä koiranomistajien terveyttä verrattuna ei-omistajiin.

III-tason tutkimuksia valikoitui mukaan kaksi kappaletta. Nämä tutkimukset olivat tehty vuosina 2008 ja 2010 Japanissa ja USA:ssa ja ne käsittelivät avustaja- ja kuulokoirien merkitystä omistajiensa elämään ja elämänlaatuun. IV-tason tutkimuksia valikoitui katsaukseen kaksi kappaletta. Nämä olivat tehty USA:ssa vuosina 2001 ja 2013 ja tutkimukset käsittelivät avustajakoirien käyttöä sekä käytön vaikutusta manuaalissa pyörätuolissa olevan omistajansa elämään eri osa-alueilla. V-tason aineistoja valikoitui katsaukseen kahdeksan kappaletta. Nämä tutkimukset olivat tehty vuosina 2000–2013 Suomessa sekä USA:ssa ja niiden joukossa oli yksi pro gradu, yksi yksittäistutkimus, yksi kirjallisuuskatsaus sekä neljä artikkelia. Tutkimukset käsittelivät koiran vaikutusta ihmisen toiminnalliseen hyvinvointiin, tutkimuksia avustajakoiran merkityksestä lapsille, sotilaiden koirankoulutusohjelmaa löytökoirille, luku-

koirien käyttöön liittyviä tutkimuksia ja kokemuksia, eläinavusteisen terapian ja toiminnan vaikutuksia sairaaloissa, hoivakodeissa ja työpaikoilla sekä koiran hyötyjä ihmiselle eri näkökulmista. V-tason aineistoksi luettiin myös mukaan otettu teos eläinavusteisesta työskentelystä Suomessa. (Kts. taulukko 7.)

TAULUKKO 7. Näytön asteen tasot kappalemäärittäin tutkimuksessa.

Näytön asteen taso	Kpl
Taso I	1 kpl
Taso II	4 kpl
Taso III	2 kpl
Taso IV	2 kpl
Taso V	8 kpl
YHTEENSÄ	17 kpl

TAULUKKO 8. Tutkimukseen valikoitu aineisto.

	<b>Tutkimuksen tekijä(t), julkaisuvuosi, tutkimusmenetelmä, julkaisumaa</b>	<b>Tutkimuksen nimi</b>	<b>Tarkoitus/ tavoite</b>	<b>Keskeiset tulokset</b>	<b>Näytön aste/ laatupis- teet</b>
1	Winkle, M., Crowe, T. & Hendrix, I.  2011  Systemaattinen kirjallisuuskatsaus  USA	Service Dogs and People with Physical Disabilities Partnerships: A Systematic Review	Löytää tutkimuksia liittyen kysymykseen: Mitä näyttää on avustajakoirien vaikutuksesta lapsiin ja aikuisiin, joilla fyysisiä rajoitteita?	avustajakoirilla vaikuttavuutta tutkimusten perusteella sosiaalisuuteen, toiminnallisuuteen sekä psyykkeeseen.	II/10
2	Hubert, G., Tousignant, M., Routhier, F., Coriveau, H. & Champagne, N.  2013  Pilot study  USA	Effect of service dogs on manual wheelchair users with spinal cord injury	Tarkoituksena dokumentoida avustajakoiran vaikutus manuaalista pyörätuolia käyttävän liikkumiseen ja olkapääkipuun, sosiaaliseen osallistumiseen sekä elämänlaatuun	Kaikilla tutkituilla alueilla esiintyi parannusta 7 kk:n seurantajakson jälkeen paitsi elämänlaadussa jossa ei todettu muutosta. Jaksaminen ja yritykset/ponnistus olivat suurempia ennen avustajakoiran saamista – > ei tarvinnut tehdä niin paljon työtä	IV/14
3	Kihlström-Lehtonen, H.  2009  Pro gradu-tutkielma	Minä ja koirani - Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin	Tarkoituksena selvittää millaisia kokemuksia koiranomistajilla on koirasta ja sen vaikutuksesta elämässään sekä ymmärtää miten koirakokemukset vaikuttavat	Koira vaikutti henkiseen kasvuun, pisti miettimään arvojaan, rajojaan ja suhdettaan ihmisiin, vaikutti itsenäistymiseen ja aikuistumiseen, nosti itseluottamusta, toi mukanaan epäonnistumisia jotka kehittivät, perhe-elämään yhdistävänä tekijänä, surusta selviytymiseen, tuo arkeen rutiineita, tuo vastuuta, saatiin uusia ystäviä koiraharrastusten parista, tuo onnistumisen kokemuksia, tuo voimaa ja onnellisuutta --> mahdollisuus täyttää	V/14

	Suomi		heidän toiminnalliseen hyvinvointiinsa. Myös selvittää miten koira vaikuttaa toimintaterapiassa.	toiminnallisia tarpeita, vahvistaa identiteettiä, auttaa organisoimaan omaa toimintaa ja motivoi toimimaan --> koira terapiassa hyödyllinen mutta käyttö tuo paljon vastuuta ja mietittävää	
4	Pauline, W., Michelle, J. & McDonald, C.  2000  Pilot study  USA	Service dogs for disabled children: effects on level of independence and quality of life	tarkoituksena tutkia avustajakoiran merkitystä lapselle	1 lapsista koki seurannan jälkeen saaneensa suurta apua itsestä ja kodista huolehtimiseen sekä liikkumiseen, 1 koki saaneensa pientä apua psykososiaalisiin tehtäviin muttei itsenäisyyteen tai liikkumiseen, 1 koki saaneensa pientä apua liikkumiseen ja "kotitaitoihin", 1 avustajakoira palautettiin kokonaan koska siitä ei koettu hyötyä ja 1 kohdalla avustajakoira muuttui "sosiaalseksi koiraksi" henkilön toimintakyvyn parannuttua leikkauksen myötä	V/5
5	Shintani, M., Senda, M., Takayanagi, T., Katayami, Y., Furusawa, K., Okutani, T., Kataoka, M. & Ozaki, T.  2010  Survey with control group  Japani	The effect of service dogs on the improvement of health-related quality of life	tarkoituksena tutkia avustajakoiran merkitystä vammautuneen ihmisen elämänlaatuun - verrattuna vammautuneisiin joilla ei ole avustajakoiraa	Avustajakoiran omistamisella näytti tutkimuksen mukaan olevan merkitystä mielenterveyteen, mutta ei niinkään fyysiseen puoleen. Avustajakoiran omistajat elivät onnellisempaa ja rauhallisempaa elämää eivätkä kohdanneet niin paljoa vaikeuksia päivittäisissä toiminnoissa. Avustajakoiran omistajilla oli korkeampi koettu elämänlaatu.	III/10
6	Rintala, D., Matamoros, R. & Seitz, L.  2008  Pre-post study	Effects of assistance dogs on persons with mobility or hearing impairments: a pilot study.	Tarkoituksena tutkia avustaja- ja kuulokoiran merkitystä omistajien elämään	Kumpienkin omistajat olivat pääosin tyytyväisiä koiraan, tavaroiden nouto ja emotionaalinen tuki/kumppanuus olivat avustajakoiran eniten mainittuja "tehtäviä", kuulokoiralla reagoitiin erilaisiin ääniin sekä kumppanuus. Negatiivisia piirteitä kustannukset, vaikeus päästä joihinkin rakennuksiin--> osallistumisen heikentyminen, ei-toivottu huomio, koiran hoidon vaatimus/aika, koiran hoidon varmistaminen kun omistaja kipeä. Joitakin asioita mitä omistaja olisi halunnut koiran tekevän, mutta se ei pysty/se ei totellut	III/11

	USA			siinä. Craig Handicap Assessment:ssä liikkuvuudessa tapahtunut suuri muutos kuulokoiran saaneilla.	
7	Beetz, A., Julius, H., Turner, D. & Kotrschal, K.  2012  RCT  Espanja, USA, Saksa	Effects of social support y a dog on stress modulation in male children with insecure attachment	tarkoituksena tutkia hyötyvätkö lapset, joilla on taipumusta välttelyyn koiran antamasta sosiaalisesta tuesta enemmän kuin ystävällisen ihmisen antamasta tuesta stressaavassa tehtävässä.	Kortisolitasot laskivat huomattavasti ja nopeasti lapsilla, jotka olivat ryhmässä oikean koiran kanssa. Ei suurta eroa ihmisen/lelukeiran ryhmillä. Lasten itsearviointissa ei saatu suurta eroa eri ryhmien välillä Aktiivisuus väheni koiran ryhmässä --> rauhallisuus siis lisääntyi koiran ansiosta. Huomattiin, että pelkkä koiran läsnäolo ei vaikuttanut suuresti vaan fyysisen kontaktin ja aktiivisen silityksen määrä. Tutkimuksen johtopäätöksissä mainittiin, että alemmat kortisolitasot voivat edesauttaa tehokkaampaa toimintaa ja sitä myöten parempaa suoriutumista tehtävistä (toimijuutta).	II/12
8	Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health  2012  Kirjallisuuskatsaus  Kanada	Therapy dogs and horses for mental health: a review of the clinical effectiveness.	Tarkoituksena löytää vastaukset tutkimuskysymykseen: mitä kliinistä vaikuttavuutta terapiakoiralla/-hevosella on asiakkaisiin, joilla on mielen-terveyden haasteita?	Tuloksissa löydettiin, että koiravusteinen terapia vähentää masennusoireita, parantaa merkittävästi terapeutin ja asiakkaan välistä suhdetta, vähentää PTSD(post-traumatic stress disorder) -oireita hyväksikäytön uhreilla, parantaa emotionaalista hyvinvointia sekä henkistä toimintakykyä sekä sosiaalista vuorovaikutusta dementikoilla, itsetuntoa ja itsemääräämisoikeutta sekä sosiaalista vuorovaikutusta sekä lisää kodinhoitoon ja terveyteen liittyviä toimintoja skitsofreenikoilla.	II/11
9	Nattrass, Davis, O'brien, Patronek, Mac-Collin.  2004  Artikkeli  USA	In puppy love: how an assistance dog can enhance the life of a child with a disability.	Artikkeli kertoo löydetystä tutkimuksista ja kokemuksista liittyen avustajakoiiriin lapsilla	Koira auttaa sängystä ylös, noutaa vaatteita, nostaa tavaroita lattialta, sammuttaa valot/laittaa ne päälle, auttaa päällysvaatteiden riisumisessa, noutaa tavaroita, avaa ovia, ilmoittaa erilaisista äänistä jos kuulokoiran, auttaa keskittymisessä, rauhoittaa, parantaa lapsen mielialaa, auttaa autistista lasta ymmärtämään muita ihmisiä/eläimiä, antaa sosiaalista tukea, voi tarjota neuromuskulaarista stimulaatiota, tukee rutiineja, jotka taas auttavat selviämään paremmin. Myös negatiivisia puolia: kustannukset, koiran hoito vaatii aikaa, voi olla hankaluuksia julkisilla paikoilla, uteliaisuus muilta, koiran menettäminen.	V/ei arvioitu laatu-pisteitä, koska kyseessä artikkeli, ei tutkimus
10	Camp, M.  2001	The use of service dogs as an adaptive strategy: a qualitative study.	Tarkoituksena kuvata laadullisesti avustajakoirien käyttöä ja merkitystä fyysisesti vammautuneiden avus-	Tuloksissa teemoina: lisääntynyt asuinalueella osallistuminen, perhettä läheisempi, lisääntyneet sosiaaliset kontaktit, henkilökohtaisten taitojen kehittyminen, hauskanpito, vastuu, mukautuminen, haasteet, itsenäisyys, "joku joka huolehtii" ja "tunnen olevani vahva/pystyvä ihminen" --> avusta-	IV/15

	Laadullinen tutkimus USA		tajakoiran omistavien ihmisten toimesta. --> 5 osallistujaa	jakoira voidaankin nähdä yhdenlaisena apuvälineenä, jota toimintaterapeutti esim. voi suositella muiden keinojen ohella.	
11	Alers, E Simpson, K  2012  Artikkeli  USA	Reclaiming identity through service to dogs in need.	Artikkeli kertoo kuinka haavoittuneet sotilaat kouluttivat löytökoiria, jotta ne voitaisiin adoptoida.	Koiran kouluttaminen toi sotilaille, jonka identiteetti oli muuttunut taisteluissa saatujen vammojen seurauksena, itsenäisyyttä ja riippumattomuutta toisista ihmisistä sekä päättäväisyyttä. Se toi myös fyysistä kehitystä esim. tasapainon ja motorisen kontrollin osalta, paransi havaintotaitoja ja ajoitusta, paransi itsevarmuutta ja luottamusta sekä ongelmanratkaisutaitoja, pitkäjänteisyyttä, kärsivällisyyttä, turhautumisen kestoa	V/ei arvioitu laatu-pisteitä, koska kyseessä artikkeli, ei tutkimus
12	Lane, H Zavada, S  2013  Artikkeli  USA	When reading gets ruff: canine-assisted reading programs.	Artikkeli, joka kertoo lukukoirista ja tutkimuksista niihin liittyen	Lukukoirien tavoitteena voi olla lukemisen sujuvuuden harjoittelu, lukumotivaation kasvattaminen, rohkaisun antaminen vastahakoisille lukijoille ja lukemisen hauskaksi tekeminen --> koira antaa lapselle ei-uhkaavan ja sosiaalisesti tukevan ympäristön lukemisen harjoitteluun. Koirilla myös emotionaalisia hyötyjä, kuten ahdistuksen lopettaminen, helpottaa selviytymistä ja vähentää tietoisuutta epämukavuudesta. Koiriin kiintyminen tuo myös onnellisuutta, tukea ja tyytyväisyyttä. Myös fysiologisia hyötyjä, kuten verenpaineen lasku, sydän- ja verisuonijärjestelmän terveyden paraneminen ja rauhoittuminen. Lukukoirasta lapsi voi saada itsevarmuutta ja kommunikaatitaitoja, motivaatiota ja nautintoa lukemiseen --> sitä kautta vaikutusta koko koulunkäyntiin ja osallistumiseen	V/ei arvioitu laatu-pisteitä, koska kyseessä artikkeli, ei tutkimus
13	Campo, R Uchino, B  2013  RCT  USA	Humans' bonding with their companion dogs: cardiovascular benefits during and after stress.	Tavoitteena tutkia tuoko koiran läsnäolo ennen ja jälkeen stressin samanlaisia sydämeen ja verisuoniin liittyviä hyötyjä kuin läheisen ystävän läsnäolo.	Tuloksissa todettiin, että sekä koiran että ystävän läsnäolo koettiin mukavana ja tukevana. Kuitenkin koiran läsnäolo laski verenpainetta stressaavassa tilanteessa ja sen jälkeen. Koiran läsnä ollessa osallistujilla oli myös vähemmän epämiellyttäviä tunteita stressaavan tilanteen jälkeen (ahdistuneisuutta, hermostuneisuutta). He tunsivat koiran läsnä ollessa olevansa vähemmän arvioituja. Koiran emotionaalinen tuki arvioitiin hieman korkeammaksi kuin ystävän.	I/15

14	Knisely JS, Barker SB, Barker RT  2012  Kirjallisuuskatsaus  USA	Research on benefits of canine-assisted therapy for adults in nonmilitary settings.	Tavoitteena on tutkia eläinavusteisen terapian ja eläinavusteisen toiminnan fysiologisia ja psykososiaalisia vaikutuksia sairaalapoti-lailla, hoivakodeissa ja työ-paikoilla.	Johtopäätöksissä todettiin huomattavia todisteita parantuneesta yksilöiden terveydestä ja hyvinvoinnista. Esimerkiksi menetelmät voivat lisätä hoiva-kodin asukkaiden sosiaalista vuorovaikutusta, vähentää heidän yksinäisyy-den tunnetta. Työpaikoilla eläimen läsnäolo lisää työntekijöiden tuotta-vuutta sekä tyytyväisyyttä.	V/0
15	Olson, P.  2002  Artikkeli  USA	The modern working dog--a call for interdis-ciplinary collaboration.	Artikkelissa kerrotaan eri näkökulmista koiran hyö-dyistä ihmiselle, esimerkiksi opaskoirista.	Artikkeliin valituissa tutkimuksissa kerrotaan esimerkiksi, että avustaja-koiran omistaminen paransi omistajan itseluottamusta ja psyykkistä hyvin-vointia.	V/ei arvioi-tu laatu-pisteitä, koska kyseessä artikkeli, ei tutkimus
16	Enmarker I, Hellzén O, Ekker K, Berg AG.  2012  Suuri ekonominen tutkimus  Norja, Ruotsi	Health in older cat and dog owners: The Nord-Trondelag Health Study (HUNT)-3 study.	Tarkoituksena oli verrata iäkkäiden koiran-, kissanomistajien sekä ei-lemmikin omistajien terveyttä.	Koiran omistaminen osoitti useita terveyteen liittyviä piirteitä paremmiksi kuin kissan omistajilla tai ei-lemmikin omistajilla. Esimerkiksi iäkkäät koi-ranomistajat ovat fyysisesti aktiivisempia ja käyttävät enemmän aikaa fyysi-seen aktiivisuuteen ja he arvioivat oman terveytensä paremmaksi kuin verrokkiryhmät.	II/16
17	Ikäheimo, K.  2013  Kirja  Suomi	Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa.	Kirjassa kerrotaan eläinavus-teisen toiminnan ja terapian toteutuksesta Suomessa. Kirjan tekstit perustuvat useasti tutkimuksiin.	Koiran kautta tutustutaan uusiin ihmisiin. Koira lisää keskustelua ihmisten välillä. Avustajakoira tuo turvallisuutta ja tukea lähteä ulkomaailmaan ja harrastuksiin. Koira auttaa unohtamaan ahdistavan ympäristön. Lievittää yksinäisyyttä ja luo turvallisuuden tunnetta. Lapselle rohkaisevaa huomata miten oma toiminta näkyy selvästi eläimen käytöksessä. Koiran silittäminen laskee verenpainetta ja sykettä. Koiran avulla voidaan harjoitella tasapai-noa ja lihaksia sekä kodin ulkopuolella liikkumista. Koiran avulla voidaan pohtia liikkumisen ja itsen hoitamisen merkitystä arjessa.	V/ ei arvi-oitu laatu-pisteitä, koska kyseessä kirja, ei tutkimus



## 7.5 Aineiston synteesi

Aineiston synteesi- eli analysointitapana käytetään tässä opinnäytetyössä teorialähtöistä sisällönanalyysia. Tämä tarkoittaa sitä, että integroivalla systemaattisella kirjallisuuskatsauksella löydettyjä laadukkaiden tutkimusten ja laadukkaan kirjallisuuden eroja ja yhteneväisyyksiä eritellään sekä tiivistetään. (Saaranen-Kauppinen & Puusniska 2006.) Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteet tuodaan työhön jo valmiista teoriasta. Analyysia siis ohjaa tietty malli (Tuomi & Sarajärvi 2002, 116), tässä tapauksessa toimintaterapian Toiminnan terapeuttisen voiman malli.

### 7.5.1 Aineiston analysointiprosessi

Sisällönanalyysi on analysointitapa, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Analyysin yksinkertaistettu eteneminen voidaan kuvata seuraavasti: aineiston läpikäyminen ja ennalta valitun kiinnostuksen kohteen mukaisten asioiden erittely (koodaaminen) ja muiden poisjättäminen, valittujen asioiden luokittelu, teemoittelu ja/tai tyypittely (itse analyysitekniikka) ja yhteenvedon luominen. Analyysillä on tarkoitus saada selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93–94, 110.)

Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä valitun ohjaavan teorian avulla määritellään tutkimusten kiinnostavat käsitteet. Tällaista tapaa käytetään useimmiten kun halutaan testata jo tiedossa olevaa tietoa uudessa kontekstissa. Teoriaosuudessa työtä tulisi kuvata päätökset, joihin löydetty aineisto suhteutetaan ja aineisto analysoidaan tämän pohjalta. Aineiston analyysissä voidaan käyttää mallia, jossa aineisto pelkistetään, ryhmitellään ja jaotellaan ala- ja yläkategorioiden alle. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 99–100, 102.)

Tässä opinnäytetyössä katsaukseen valittuja tutkimuksia analysoidaan luokittelemalla niiden sisältöä tutkimuskysymysten alle. Tutkimusten johtopäätöksistä esiinnoukseita ilmiöitä luokitellaan Toiminnan terapeuttisen voiman mallin mukaisten käsitteiden alle. Käsitteiksi muodostui mallin mukaisesti toiminnan vetoavuus, ainutlaatuisuus sekä täsmällisyys. Koko tutkimuksen aineiston sisältö luokiteltiin ensin kahden

tutkimuskysymyksen (yläkatgoria) ja sen jälkeen kolmen Toiminnan terapeuttisen voiman mallin mukaisen käsitteen (alakategoria) alle. Jokaisen käsitteen alle muodostui vielä kaksi-neljä alaluokkaa (kts. kuvio 2), joiden avulla sisällönanalyysiä oli helpompi hahmottaa.



KUVIO 2. Esimerkki sisällönanalyysistä.

## 8 Tulokset

Tämän kirjallisuuskatsauksen tulokset jaoteltiin tutkimuskysymysten mukaisesti. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen alla kerrotaan tuloksista, joita löydettiin liittyen siihen, mitä vaikutuksia koiran kanssa toimimisella on ihmisen toimijuuteen. Toisen tutkimuskysymyksen alla kerrotaan tuloksista, joita löydettiin liittyen siihen, miten tuota vaikutusta on arvioitu.

### 8.1 Koiran kanssa toimimisen vaikutukset ihmisen toimijuuteen

Tutkimustuloksia läpikäydessä ja analysoidessa löydettiin neljä selkeää aluetta, joilla koiran kanssa toimimisen voidaan ajatella vaikuttavan ihmisen toimijuuteen. Ensimmäkin koiran kanssa toimiminen vaikuttaa tulosten mukaan ihmisen päivittäiseen elämään ja päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen. Toiseksi se vaikuttaa ihmisen elämänlaatuun sekä kolmanneksi psyykkiseen hyvinvointiin. Nämä kaikki kolme aluetta voivat vaikuttaa ihmisen toimijuuteen positiivisesti ja mahdollistavasti. Tutkimustuloksissa tuli esille vielä neljäs alue, joka oli koiran omistamiseen ja koiran kanssa toimimiseen liittyvät haasteet. Nämä vaikuttavat ihmisen toimijuuteen negatiivisesti ja rajoittavasti. (Kts. Taulukko 9.) Lisäksi tutkimuksista löytyi alueita liittyen koiran tekemiin avustaviin tehtäviin, jotka mahdollistavat ihmisen toimijuutta sekä koiran vaikutuksiin ympäristöön. Tutkimukset osoittivat myös mitä toiminta koiran kanssa voi olla ja minkälaisia vaikutuksia sillä voidaan saada aikaan.

#### 8.1.1 Päivittäinen elämä

Tutkimustuloksissa tuli esille asioita liittyen koiran kanssa toimimiseen ja koiran omistamiseen, jotka helpottavat ihmisen päivittäistä elämää sekä päivittäisissä toiminnoissa suoriutumista. Koira esimerkiksi tuo päiviin rutiinia, tarkoituksenmukaisuutta ja sisältöä (Kihlström-Lehtonen 2009) ja katsauksen tutkimusten mukaan koiran omistajien päivittäiset toiminnot sujuivat vaivattomammin ja näin elämä oli onnellisempaa (Shintani, Senda, Takayanagi, Katayama, Furusawa, Okutani, Kataoka &

Ozaki 2010). Koira voi auttaa omistajaansa myös toimimaan itsenäisemmin ja tunte-  
maan itsensä riippumattommaksi toisista ihmisistä (Shintani ym. 2010). Koiran  
mahdollisesti tekemät erilaiset avustavat tehtävät helpottavat henkilön päivittäisistä  
toiminnoista suoriutumista (Rintala & Matamoros 2008) jos niissä on ongelmia.

Eräässä artikkelissa kerrottiin entisten sotilaiden toteuttamasta koirankoulutuspro-  
jektista eräänlaisena kuntoutuksenmuotona. Artikkelissa todettiin, että koiran kou-  
luttaminen toi sotilaille, jonka identiteetti oli muuttunut taistelussa saatujen vam-  
mojen seurauksena, itsenäisyyttä ja riippumattomuutta toisista ihmisistä. Koiran kou-  
lutus toi myös päättävyyttä ja harjoitti sotilaan tasapainoa, motorista kontrollia,  
havaintotaitoja, ajoitusta, itsevarmuutta ja luottamusta. Vielä sotilaat saivat ongel-  
manratkaisutaitoja, pitkäjänteisyyttä, kärsivällisyyttä sekä harjoittelivat turhautumi-  
sen sietokykyä. (Alers & Simpson 2012.) Nämä kaikki ovat hyvin merkityksellisiä taito-  
ja päivittäisessä elämässä ja siihen kuuluvista toiminnoista suoriutumiseen.

Tutkimuksissa tuotiin esiin, kuinka koiran kanssa toimiminen tukee lapsen päätöksen-  
tekoa ja kontrollin ottamista sekä kuinka koiran läsnäolo voi rohkaista lasta keskuste-  
luun (Ng, James & McDonald 2000). Tutkimuksissa todettiin lisäksi, että koira voi  
opettaa johdonmukaisuutta, kiitoksen antamista ja tunteiden näyttämistä ja auttaa  
siirtämään näitä taitoja päivittäiseen elämään ja ihmissuhteisiin (Camp 2001). Avus-  
tajakoirista todettiin, että ne lisäävät omistajansa fyysisen aktiviteetin määrää ja  
edistävät näin omistajan hyvinvointia. Lisäksi koiran silittäminen laskee verenpainet-  
ta ja sykettä, joka lisää hyvinvointia. (Ikäheimo 2013.)

### **8.1.2 Elämänlaatu**

Tutkimuksissa tuotiin esille joitakin asioita koiran kanssa toimimisesta, jotka voivat  
nostaa henkilön elämänlaatua. Avustajakoirista todettiin, että ne voivat säästää ihmi-  
sen energiaa, ehkäistä omistajan mahdollisia lisävammoja ja näin kohottaa elämän-  
laatua (Winkle, Crowe & Hendrix 2012). Eräässä tutkimuksessa koiran todettiin ole-  
van perhettä yhdistävä tekijä ja näin mahdollinen elämänlaadun kohottaja. Koiran  
avulla todettiin olevan mahdollista lisäksi täyttää toiminnallisia tarpeitaan, vahvistaa  
identiteettiään, organisoida toimintaansa sekä motivoitua toimimaan. (Kihlström-

Lehtonen 2009.) Eräässä tutkimuksessa koiran omistajilla oli todettu olevan korkeampi elämänlaatu kuin niillä, jotka eivät omistaneet koiraa (Shintani ym. 2010).

### **8.1.3 Psyykkinen hyvinvointi**

Tutkimuksista tuli esille hyvin monia henkilön psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita, joita koiran kanssa toimiminen toi. Koiran todettiin kasvattavan itseluottamusta ja itsetuntoa (Kihlström-Lehtonen 2009; Camp 2001; Alers & Simpson 2012; Lane & Zavada 2013; Olson 2002) ja sen todettiin olevan tärkeä tekijä elämän eri kriiseistä selviytymisessä (Kihlström-Lehtonen 2009).

Koiran todettiin vaikuttavan sosiaalisen vuorovaikutuksen kohenemiseen sekä sosiaalisten kontaktien määrän lisääntymiseen (Camp 2001; Winkle ym. 2012; Kihlström-Lehtonen 2009; Ikäheimo 2013; Knisely, Barker & Barker 2012). Koiran todettiin lisäksi auttavan stressinhallinnassa sekä tuovan suurempaa sisäisen hallinnan tunnetta (Beetz, Turner & Kotrschal 2012; Camp 2001; Campo & Uchino 2013; Olson 2002). Koira myös vähentää turvattomuutta ja yksinäisyyden tunnetta (Camp 2001; Ikäheimo 2013) ja tarjoaa rakkautta, tukea, ystävyyttä ja iloa (Rintala & Matamoros 2008; Camp 2001; Lane & Zavada 2013).

Tutkimukset toivat esille, että koira ja sen kanssa toimiminen vähensivät henkilön ahdistusta sekä lisäsivät selviytymisen tunnetta ja rauhallisuutta (Ikäheimo 2013; Lane & Zavada 2013; Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health 2012). Eräässä artikkelissa on tuotu esille psyykkiseen hyvinvointiin liittyen, että lapselle voi olla hyvin rohkaisevaa huomata miten oma toiminta näkyy selvästi eläimen käytöksessä ja kuinka eläintä voi omalla toiminnalla ohjata (Ikäheimo 2013).

### **8.1.4 Haasteet**

Tutkimuksissa tuli esille muutamia koiran omistamiseen ja sen kanssa toimimiseen liittyviä haasteita ja negatiivisia аспекteja. Tällaisina mainittiin koirasta huolehtimiseen kuluva aika ja kulut sekä joihinkin paikkoihin, kuten ravintoloihin, pääsyn vaikeus koiran kanssa (Winkle ym. 2012). Haasteina mainittiin myös ei-toivottu huomio julkisilla paikoilla, koiran liian aikainen herääminen, karvanlähtö, koiran huono koulu-

tus sekä koiran hoidon järjestämisen vaikeus, jos omistaja kipeä (Rintala & Matamoros 2008). Lisäksi tuotiin esille haasteina koiran ruokinta, turkin hoito, ulkoiluttaminen, eläinlääkärillä käyttö sekä kärsivällisyys koiran kanssa, kun se ei aina tottele (Camp 2001).

#### **8.1.5 Koiran tekemät avustavat tehtävät**

Tutkimuksista nousi esille useita koiran tekemiä avustavia tehtäviä, jotka voivat helpottaa henkilön päivittäistä elämää ja vaikuttaa mahdollistavasti henkilön toimijuuteen. Tällaisina mainittiin hallintalaitteiden aktivointi, ovien avaaminen ja sulkeminen, riisuutumisessa ja pukeutumisessa avustaminen, pudonneiden esineiden nou-taminen, pyykinpesussa avustaminen, nousutuen antaminen ja asioinnissa avustami-nen (Winkle ym. 2012; Ng ym. 2000; Rintala & Matamoros 2008; Nattrass, Davis, O'brien, Patronek & MacCollin 2004; Ikkäheimo 2013). Muina avustavina tehtävinä mainittiin pyörätuolin veto, kaulapannan ja hihnan laitossa avustaminen, spastisuu-den helpottaminen raajan päällä makaamalla, sängyn lämmittäminen ja avun hake-minen tai vaarasta ilmoittaminen (Ng ym.2000; Rintala & Matamoros 2008). Lisäksi mainittiin vielä erilaisista äänistä ilmoittaminen, keskittymisessä auttaminen, lapsen rauhoittaminen, autistisen lapsen auttaminen ymmärtämään eläimiä ja muita ihmisi-ä, sosiaalisen tuen sekä neuromuskulaarisen stimulaation antaminen (Nattrass ym. 2004).

#### **8.1.6 Koiran vaikutus ympäristöön**

Tutkimuksissa nousi esille koiran vaikutuksia henkilön fyysiseen ja sosiaaliseen ympä-ristöön. Nämä vaikutukset edesauttavat henkilön toimijuuden toteutumista. Tällaisi-na mainittiin koiran vaikutus sosiaalisten suhteiden syntymiseen sekä harrastusten ja erilaisten ryhmien tuominen henkilön elämään (Kihlström-Lehtonen 2009). Koira auttaa olemaan vähemmän riippuvainen toisista ihmisistä ja se tuo turvaa henkilölle ja koko perheelle (Rintala & Matamoros 2008). Eräässä tutkimuksessa huomattiin koiran tuovan henkilölle tunteen, ettei olekaan niin rajoittunut ja, että koira vei ih-misten huomiota pois henkilön vammasta. Tämä edesauttoi henkilön kodin ulkopuo-lle lähtöä ja osallistumista. (Camp 2001.)

Eräs tutkimus toi esille, että avustajakoira voi auttaa henkilöä saavuttamaan paremman itsenäisyyden ja osallistumisen itsestä huolehtimisen, kodinhoidon, liikkumisen, sosiaalisuuden ja ympäristön hallinnan osalta (Camp 2001). Tuotiin myös esille, että koira auttaa tutustumaan uusiin ihmisiin, lisää keskustelua ihmisten välillä, antaa tukea kodin ulkopuolelle ja harrastuksiin lähtemiselle ja osallistumiselle sekä auttaa unohtamaan ahdistavan ympäristön (Ikäheimo 2013).

### **8.1.7 Toiminta koiran kanssa ja sen vaikutukset**

Tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimuksista nousi esille mitä koiran kanssa toimiminen voi olla ja miten toiminta koiran kanssa tai koiran omistaminen voi vaikuttaa henkilöön. Tutkimuksissa mainittiin, että koiran kanssa toimimisen tulisi olla aktiivista, sillä siitä saadaan suuremmat hyödyt kuin passiivisesta koiran seurassa olostä (Beetz ym. 2012). Tutkimuksissa tuotiin myös esille, että koira voidaan käyttää kompensoimaan jotakin fyysistä vajetta, kuten voimaa, liikettä, motorista kontrollia tai kestävyyttä. Nämä auttavat henkilöä kokemaan olevansa itsenäinen ja pätevä. (Camp 2001.) Tutkimuksissa tuotiin lisäksi esille, että koiran kanssa toimiminen voi olla sen ulkoiluttamista. Eräessä tutkimuksessa todettiin, että iäkkäät koiranomistajat ovat usein fyysisesti aktiivisempia ja käyttävät enemmän aikaa fyysiseen aktiivisuuteen kuin ne, joilla ei ole koira. (Enmarker, Hellzén, Ekker & Berg 2012.) Lisäksi koiran avulla voidaan harjoitella tasapainoa, vahvistaa lihaksia, harjoitella kodin ulkopuolella liikkumista, pohtia liikkumisen ja itsen hoidon merkitystä arjessa sekä harjoitella sosiaalisia taitoja (Ikäheimo 2013).

Eräessä tutkimuksessa todettiin, että koira-avusteinen terapia ja siellä koiran kanssa toimiminen voi vähentää masennusoireita asiakkailla. Myös terapeutin ja asiakkaan välinen suhde voi parantua koiran myötä. Koira voi lisäksi kohottaa emotionaalista hyvinvointia sekä henkistä toimintakykyä ja lisätä sosiaalista vuorovaikutusta. Se voi myös lisätä kodinhoitoon ja terveyteen liittyviä toimintoja. (Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health 2012.) Tuotiin myös ilmi, että koira saattaa auttaa palauttamaan henkilölle joitakin vanhoja toiminnallisia rooleja takaisin (Kihlström-Lehtonen 2009) sekä laskea verenpainetta ja tuoda emotionaalista tukea stressaavassa tilanteessa ja sen jälkeen (Campo & Uchino 2013).

Lukukoirista mainittiin, että ne voivat lisätä lasten lukusujuvuutta ja –motivaatiota, rohkaista lukemaan, lisätä lukemisen hauskuutta ja itsevarmuutta kommunikoinnissa. Kaikki tämä vaikuttaa positiivisesti lapsen osallistumiseen, vuorovaikutukseen toisten kanssa, koulutehtävien tekoon sekä koulussa osallistumiseen. (Lane & Zavada 2013.) Lisäksi lasten kortisolitasojen huomattiin laskevan stressaavassa tilanteessa koiran läsnä ollessa paremmin kuin lelukoiran tai ystävällisen ihmisen läsnä ollessa. Alemmat kortisolitasot edesauttavat tehokkaampaa toimintaa ja parempaa suoriutumista vaadituista tehtävistä ja toiminnoista. (Beetz ym. 2012.)

Eräissä tutkimuksissa ilmeni, että iäkäs koiranomistaja tarvitsi vähemmän lääkäreitä ja hänen kykynsä käsitellä stressaavia tilanteita oli parempi kuin henkilöllä, jolla ei ole koiraa. (Olson 2002). Lisäksi ilmeni, että koira auttaa kehitysvammaista rauhoittumaan, rentoutumaan ja ottamaan kontaktia (Ikäheimo 2013). Koiran silittäminen lisää oksitosiinihormonin eritystä, joka taas parantaa muistia ja oppimiskykyä ja vähentää stressiä. Koiran käyttö asiakkaiden kanssa näkyy usein asiakkaan aktiivisempana osallistumisena, vireyden tason nousuna, harjoitusten onnistumisena sekä pitkäkestoisemman harjoittelun jaksamisena ja kommunikaation lisääntymisenä. (Ikäheimo 2013.)

TAULUKKO 9. Tutkimuksissa esiin nousseet tulokset Toiminnan terapeuttisen voiman malliin yhdistettynä.

MITEN KOIRAN KANSSA TOIMIMINEN VAIKUTTAÄ IHMISSN TOIMIJUUTEEN?		
Vetoavuus	Ainutlaatuisuus	Täsmällisyys
Elämänlaatuun liittyvät tekijät, kuten koira voi ehkäistä lisävammojen syntymistä, se on perhettä yhdistävä tekijä, nostaa elämänlaatua yleisesti (Winkle ym. 2012; Kihlström-Lehtonen 2009; Shintani ym. 2010)	Koiran avustavat tehtävät, jotka vaikuttavat fyysiseen ympäristöön ja siinä toimimiseen, kuten hallintalaitteiden aktivointi, ovien avaaminen/sulkeminen, pudonneiden esineiden nouto ja nousutuen antaminen. (Winkle ym. 2012; Ng ym. 2000; Rintala ym. 2008; Nattrass ym. 2004; Camp 2001; Ikäheimo 2013)	Koiran kanssa toimintaan liittyvät asiat, kuten että aktiivinen koiran kanssa toimiminen passiiviseen verrattuna vaikuttaa esimerkiksi stressitasoon laskevasti, voidaan käyttää kompensoimaan jotakin fyysistä vajetta, voi liittyä ulkoiluun ja liikkumiseen tai voidaan harjoitella koiran avulla esimerkiksi tasapainoa tai lihasvoimaa, kodin ulkopuolella liikkumista ja asioimista tai sosiaalisia taitoja. (Beetz ym. 2012; Camp 2001; Enmarker ym. 2012; Ikäheimo 2013)
Päivittäiseen elämään liittyvät tekijät kuten koira tuo rutiinia ja tarkoituksenmukaisuutta, vaivattomuus ja itsenäisyys päivittäisissä toiminissa lisäänty koiran ansiosta, avustavat tehtävät helpottavat selviytymistä, tuo päättäväsyyttä ja riippumattomuutta ja itsevarmuutta, voi auttaa esim. motorisen kontrollin ja tasapainon harjoittelussa, tuo turhautumisen kestoa jne. (Kihlström-Lehtonen 2009; Shintani ym. 2010; Rintala ym. 2008; Alers ym. 2012; Ng ym. 2000; Camp 2001; Ikäheimo 2013)	Koiran vaikutus liittyen sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön kuten koiran avustaminen sosiaalisissa suhteissa, uusien kontaktien solmimisessa ja harrastuksissa, riippuvuuden vähentäminen muihin ihmisiin nähden ja paremman itsenäisyyden ja osallistumisen tukeminen avustamalla (Kihlström-Lehtonen 2009; Shintani ym. 2010; Rintala ym. 2008; Camp 2001; Ikäheimo 2013)	Koiran kanssa toimimisen vaikutuksia, kuten masennusoireiden väheneminen, asiakassuhteen paraneminen, emotionaalinen hyvinvointi, toiminnallisten roolien palautumista, lukusujuvuuden ja –motivaation kasvu, verenpaineen lasku stressaavassa tilanteessa, kehitysvammaisen rauhoittuminen ja kontaktin oton helpottuminen sekä oksitosiini-hormonin erityis ja sen myötä muistin ja oppimiskyvyn paraneminen (Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health 2012; Camp 2001; Lane ym. 2013; Campo ym. 2013; Olson 2002; Ikäheimo 2013)
Negatiiviset koiran omistamisen puolet otettava huomioon kuten kustannukset, karvanlähtö, koiran menettämisen tuomat tunteet ja koulutus. (Winkle ym. 2012; Rintala ym. 2008; Nattrass ym. 2004; Camp 2001)		



TAULUKKO 10. Tulokset jaoteltuna näytön asteen mukaan.

Näytön asteen tasot	Tulokset koiran vaikutuksista
I	Verenpaineen lasku stressaavassa tilanteessa ja sen jälkeen; koiralta saatu emotionaalinen tuki
II	Kortisolitasojen lasku stressaavassa tilanteessa kun koira paikalla → tehokkaampi toiminta → parempi suoriutuminen; päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen paraneminen avustavien tehtävien kautta; koira-avusteinen terapia vähentää masennusoireita ja parantaa merkittävästi terapeutin ja asiakkaan välistä suhdetta; iäkkäät koiranomistajat fyysisesti aktiivisempia kuin ei-omistajat; omistajan mahdollisten lisävammojen ehkäisy; aktiivinen toiminta koiran kanssa vaikutti stressitason laskuun enemmän kuin passiivinen olo koiran kanssa
III	Elämänlaatu korkeampi kuin ei-omistajilla; mahdollisuus itsenäisempään toimintaan; negatiivisia puolia kuten ei-toivottu huomio julkisilla paikoilla, osallistumisen haasteet, karvanlähtö ja kustannukset
IV	Auttaa osallistumisen, itsestä huolehtimisen, kodin hoidon, liikkumisen, sosiaalisuuden, ympäristönhallinnan ja turvallisuuden osalta; suuria psykososiaalisia vaikutuksia kuten itsetunnon paraneminen, suurempi sisäinen hallinnan tunne sekä turvattomuuden ja yksinäisyyden väheneminen; koira voidaan käyttää kompensoimaan fyysistä vajetta; koira opettaa johdonmukaisuutta ja vastuuta ja voi tuoda tunteen ettei ole niin vammaisen sekä vie muiden ihmisten huomiota pois vammasta; edesauttaa kodin ulkopuolelle lähtemistä; saattaa palauttaa joitakin toiminnallisia rooleja takaisin; koira tuo myös haasteita kuten ruokinta, turkinhoito, eläinlääkärillä käyttö ja jatkuva koulutus
V	Itseluottamuksen kasvu; omien tarpeiden tunnistamisen helpottuminen; perhettä yhdistävä tekijä; tuo toimintoihin rutiinia; linkki sosiaalisiin suhteisiin; mahdollisuus täyttää toiminnallisia tarpeita ja vahvistaa omaa identiteettiä; tukee lapsen päätöksentekoa ja kontrollin ottamista; läsnäolo rohkaisee keskusteluun; voi tarjota neuromuskulaarista stimulaatiota; antaa rutiineja, jotka auttavat selviytymisessä; auttaa keskittymisessä ja rauhoittaa; tuo itsenäisyyttä, riippumattomuutta ja päättäväisyyttä; tuo fyysistä kehittymistä esim. tasapainon ja motoriikan osalta; parantaa havaintotaitoja ja ongelmanratkaisukykyä; lukusujuvuuden ja -motivaation kasvu; koiran omistava iäkäs tarvitsee vähemmän lääkäreitä ja hänen kykynsä käsitellä stressaavia tilanteita on parempi kuin ei-omistajalla; auttaa unohtamaan ahdistavan ympäristön; rohkaisee lasta kun huomaa miten oma toiminta näkyy suoraan eläimen käytöksessä; kehitysvammaisen kanssa auttaa rauhoittumaan, rentoutumaan sekä helpottaa kontaktin ottamista; fyysinen kunto voi parantua; silittäminen laskee verenpainetta ja sykettä; silittäminen lisää oksitosiinihormonin eritystä → parantaa keskittymis- ja oppimiskykyä; läsnäolo näkyy usein asiakkaan vireyden tason nousuna, harjoitusten onnistumisena, pitkäkestoisemman harjoittelun jaksamisena sekä kommunikoinnin lisääntymisenä

## 8.2 Koiran kanssa toimimisen vaikutusten arviointi

Toisena tutkimuskysymyksenä oli miten koiran kanssa toimimisen vaikutusta ihmisen toimijuuteen on arvioitu. Tämän kirjallisuuskatsauksen kahdessa tutkimuksessa oli käytetty jotakin arviointimenetelmää vaikutusten arvioimiseen. (Kts. Taulukko 10.) Ensimmäisessä tutkimuksessa oli käytetty Disability Creation Process - selvitystä, Wheelchair User's Shoulder Pain Index -arviointia, Assessment of Life Habits -kyselyä, Quality of Life Index -arviointia, Reintegration to Normal Living Index -arviointia, Wheelchair Skills Test -arviointia, Borg Scale -arviointia sekä 12 Minute Walk Test -

kävelytestiä manuaalisen pyörätuolin käyttäjälle sovellettuna (Hubert, Tousignant, Routhier, Corriveau & Champagne 2013).

Toisessa tutkimuksessa oli käytetty Pre-post dog task Checklist - listausta, 12-item Short-form Health Survey -kyselyä, Functional Independent Measure: motor subscale - arviointia, Craig Handicap Assessment and Reporting Technique: physical independence, mobility and occupation subscales - arviointia sekä Satisfaction with Life Scale –arviointia (Rintala & Matamoros 2008).

TAULUKKO 11. Tutkimuksissa esiintyneet arviointimenetelmät.

Tutkimuksissa käytetyt arviointimenetelmät
Disability Creation Process – selvitys vammasta/sairaudesta
Wheelchair User's Shoulder Pain Index – olkapääkivun arviointi
Assessment of Life Habits –kysely sosiaaliseen osallistumiseen liittyen
Quality of Life Index- elämänlaadun arviointi
Reintegration to Normal Living Index – sosiaalisiin aktiviteetteihin liittyen
Wheelchair Skills Test- manuaalisen pyörätuolin käytön taitoihin liittyen
Pre-Post Dog Task Checklist – koiran tehtävien varmistuslista
12-Item Short-form Health Survey –kysely terveyteen liittyen
Functional Independent Measure: motor subscale – motorisen toiminnallisuuden arviointiin
Craig Handicap Assessment and Reporting Technique: physical independence, mobility and occupation subscales – fyysisen itsenäisyyden, liikkuvuuden ja toimintojen arviointiin
Satisfaction with Life Scale –elämäntyytyväisyyteen liittyvä arviointi
Borg Scale –yrityksen voimakkuuden mittaamiseen
12- Minute Walk Test – manuaalisen pyörätuolin käyttäjälle sovellettu

## 9 Pohdinta

Integroitu systemaattinen kirjallisuuskatsauksemme tuotti uutta tietoa koiran vaikutuksista ihmiseen ja erityisesti miten aktiivinen toiminta koiran kanssa voi vaikuttaa ihmisen toimijuuteen. Löysimme vastaukset asetetuille tutkimuskysymyksillemme ja saavutimme tutkimustavoittemme. Alustavien tiedonhakujen mukaan vastaavanlaisia tutkimuksia aiheesta koiran vaikutuksesta ihmisen toimijuuteen ei ole tehty aiemmin, joten tutkimus oli mielestämme ajankohtainen ja hyödyllinen. Tutkimusmenetelmänä integroiva systemaattinen kirjallisuuskatsaus oli mielestämme tutkimustehtävään sopiva. Katsaukseen valitut artikkelit olivat suurimmaksi osaksi laadukkaita ja ne olivat myös metodologialtaan hyvin erilaisia. Kaikki katsaukseen mukaan otetut artikkelit pisteytettiin näytön tasoltaan sekä laadultaan ja ne täyttivät ennalta määrätyt sisäänottokriteerit.

### 9.1 Tutkimustulosten pohdinta

Tämän integroidun systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ensimmäisenä tavoitteena oli vastata tutkimuskysymykseen miten koiran kanssa toimiminen vaikuttaa ihmisen toimijuuteen. Käyttämämme Toiminnan terapeutin voiman mallin mukaan toiminnan terapeutin voima muodostuu toiminnan vetoavuudesta, ainutlaatuisuudesta ja täsmällisyydestä. Pohdimme tutkimustuloksia myös toimintaterapia työn näkökulmasta.

Toimintaterapiassa ollaan kiinnostuneita asiakkaalle merkityksellisistä ja tarkoituksenmukaisista toiminnoista hänen omassa ympäristössään (Karhula ym. 2010, 8). Toiminnan vetoavuuden näkökulmasta katsauksen tutkimusten tulokset osoittivat, että koiran kanssa toimiminen voi nostaa henkilön elämänlaatua ja tuoda rutiinia, tarkoituksenmukaisuutta sekä itsenäisyyttä hänen päivittäisiin toimiinsa. Koiran avustavat tehtävät helpottavat henkilön arjessa selviytymistä, tuovat riippumattomuutta toisista ihmisistä ja lisäävät itsevarmuutta. Näistä tuloksista mielestämme

nousi toimintaterapia työn kannalta tärkeimmäksi se, että koiran kanssa toimiminen voi tuoda tarkoituksenmukaisuutta henkilön päivittäisiin toimintoihin.

Toimintaterapian avulla on tarkoitus vahvistaa henkilön toiminnallista sekä sosiaalista oikeudenmukaisuutta (Hautala ym. 2011, 14). Toiminnan ainutlaatuisuuden näkökulmasta tulokset osoittivat, että koira voi vaikuttaa avusteisilla tehtävillä henkilön fyysiseen ympäristöön ja tukea toimintaan osallistumista. Koiran vaikutus näkyy myös sosiaalisessa ympäristössä, esimerkiksi uusien kontaktien solmimisessa. Mielestämme nämä tutkimustulokset vahvistavat toimintaterapian työn kannalta tärkeitä toiminnallista sekä sosiaalista osallistumista.

Toimintaterapiassa ihmisen ajatellaan olevan toiminnallinen olento, joka osallistuu aktiivisesti elämään (Hautala ym. 2011, 16). Toiminnan täsmällisyyden näkökulmasta tulokset osoittivat asioita, joita terapeutin tulisi ottaa huomioon suunnitellessaan terapiaa, jossa asiakas toimii koiran kanssa. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi tutkimuksissa esiinnousseet koiran kanssa toimimiseen liittyvät seikat, kuten että koiran avulla voidaan kompensoida jotakin fyysistä vajetta tai harjoitella sosiaalisia taitoja sekä kodin ulkopuolella liikkumista ja asioimista. Tutkimuksissa nousi esille myös koiran kanssa toimimisen mahdollisia vaikutuksia esimerkiksi kehitysvammaisen rauhoittuminen ja kontaktin oton helpottuminen sekä oksitosiinihormonin erityksen lisääntyminen ja sen kautta muistin ja oppimiskyvyn paraneminen. Toimintaterapia interventoiden suunnittelun kannalta tärkeitä tutkimustuloksia olivat esimerkiksi koiran kanssa toimimisen positiivinen vaikutus kehitysvammaisen henkilön vuorovaikutussuhteen luomiseen sekä se miten koira voidaan käyttää sosiaalisten taitojen sekä kodin ulkopuolella asioimisen harjoitteluun.

Katsauksen tutkimustuloksissa todetut vaikutukset ihmiseen sisältyvät toimintaterapian kiinnostuksen kohteisiin. Tulokset lisäävät koiran käytön ja koiran kanssa toimimisen näyttöön perustuvuutta toimintaterapiainventioissa. Tutkimusten määrä ja tulokset yllättivät meidät positiivisesti. Mielestämme saimme toimintaterapian näkökulmasta nostettua esille tärkeitä henkilön toimijuutta vahvistavia tekijöitä.

Toimijuus on itsestä huolehtimiseen, työhön ja vapaa-aikaan liittyvien tarkoituksenmukaisten tehtävien tekemistä (Hautala ym. 2011, 244). Toiminnalliseen identiteettiin sisältyvät yksilön käsitykset omista kyvyistä ja oman toimintansa tehokkuudesta sekä toiminnot, joita yksilö pitää mielenkiintoisena ja tyydyttävinä (Kielhofner 2008, 106). Tutkimustuloksista nousi selkeästi esille päivittäisiin toimiin sekä psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita, kuten itsenäisyyden lisääntyminen päivittäisissä toimissa sekä uusien sosiaalisten suhteiden solmiminen. Nämä tekijät ovat suorassa vaikutuksessa henkilön toimijuuteen.

Myös tulokset liittyen ympäristöön ovat tärkeitä, sillä ympäristö vaikuttaa henkilön suoriutumiseen joko rajoittavasti tai mahdollistavasti (Kielhofner 2008, 116). Katsauksen tuloksissa selvisi, että koiran mahdollisesti tekemät avustavat tehtävät helpottavat henkilön arjessa selviytymistä. Koira voi lisäksi vaikuttaa avusteisilla tehtävillään henkilön fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön.

Opinnäytetyömme toinen tutkimuskysymys oli mitä arviointimenetelmiä on käytetty arvioitaessa koiran vaikutusta ihmisen toimijuuteen. Tähän liittyen tavoitteenamme oli myös mahdollisesti löytää omaan koira-avusteiseen palveluumme sopiva arviointimenetelmä. Kävimme läpi katsauksessa esille nousseet arviointimenetelmät. Tarkoituksena oli löytää arviointimenetelmä, jonka avulla voimme yhdessä asiakkaan kanssa asettaa terapian tavoitteet ja myöhemmin tarkastella tavoitteissa edistymistä. Halusimme, että menetelmä on subjektiivinen ja ottaa huomioon asiakkaalle merkittävät toiminnot.

Katsauksen menetelmistä ainoastaan yhtä arviointimenetelmää voisi olla mahdollista käyttää koira-avusteisen palvelumme tarpeisiin. Functional Independent Measure (FIM) on menetelmä, joka arvioi asiakkaan itsenäistä suoriutumista motorisen toimintakyvyn ja kognition alueilla (Finnish Consulting Group N.d.). Tämäkään menetelmä ei ole varsinaisesti subjektiivinen tai asiakaslähtöinen, mutta voisimme harkita käyttää menetelmää jos toiminnan haasteena on esimerkiksi jokin motoriikkaan liittyvä toiminto, jossa koira voitaisiin käyttää harjoittelussa apuna. Pohdimme lisäksi, että menetelmän avulla voisi osoittaa maksajataholle terapian vaikuttavuutta.

## 9.2 Koira-avusteisen palvelumme kehittäminen

Opinnäytetyömme välillisenä tavoitteena oli kehittää koira-avusteista palveluamme. Jo pelkästään Toiminnan terapeutin voiman malliin tutustuminen on antanut uusia työkaluja ja näkökulmia palvelumme kehittämiseen. Sen kautta olemme pystyneet hyvin analysoimaan palveluamme ja tarjoamaamme palvelua.

Tässä opinnäytetyössä tarkoitimme toimijuudella sitä, että henkilö pystyy omassa arkielämässään tekemään itselleen merkityksellisiä ja tarkoituksenmukaisia toimintoja ja osallistumaan niihin (vrt. Kielhofner 2008, 102, 116; Hautala ym. 2011, 244). Ajattelempa, että toiminnan terapeutin voima edesauttaa ihmisen toimijuuden pysymistä yllä sekä sen kehittymistä. Jotta henkilö suoriutuu tarkoituksellisista ja hänelle merkityksellisistä asioista ja toimijuus toteutuu, täytyy toiminnan olla vetoava eli vahvistavaa, mielihyvää tuottavaa ja/tai tuotteliasta. Mielestämme voidaan ajatella, että pelkästään oman koiran kanssa toimiminen ja esimerkiksi sen kouluttaminen voi olla henkilölle merkityksellistä toimintaa ja tämän vuoksi edistää hänen toiminnallista hyvinvointiaan ja toimijuuttaan.

Aiemmin kerromme työssämme, kuinka Toiminnan terapeutin voiman malli selvittää flow-teoriaa ja kuinka usein toimintaterapiassa sitä käytetään hyödyksi, jotta asiakas saadaan sitoutumaan toimintaan paremmin (Pierce 2003, 60, 61). Koira-avusteisessa palvelussamme ajattelempa, että oman koiran kanssa toimiminen voi tuoda asiakkaalle tällaisen flow-kokemuksen, jolloin hän ei huomaakaan tekevänsä töitä myös itsensä kanssa ja sitoutuu mahdollisesti terapiainterventioon paremmin.

Arkipäivän toiminnoissa suoriutumista ja esimerkiksi koiran ulkoilutusta voidaan analysoida koira-avusteisen palvelumme ja Toiminnan terapeutin voiman mallin avulla. Koiran ulkoilu voi olla jollekin tuotteliasta: henkilö haluaa kouluttaa koiraansa lenkin ohessa esimerkiksi kulkemaan vierellä. Ulkoilutus voi olla mielihyvää tuottavaa: henkilö nauttii vain koiran kanssa yhdessäolosta ja ulkoilusta. Se voi olla myös vahvistavaa: koiran kanssa ulkoileminen luonnon keskellä voimaannuttaa ja antaa vahvistusta kohdata muut tulevat päivän toiminnot. (Vrt. Pierce 2003, 3-10.) Ulkoilutus voi

olla myös näiden yhdistelmä: esimerkiksi henkilölle, joka haluaa kouluttaa koiraansa ja on sen suhteen tavoite-suuntautunut. Koulutus ja tavoitteiden saavuttaminen koiran kanssa voivat tuottaa myös suurta mielihyvää. Toiminnan vetoavuus ja aiemmat subjektiiviset kokemukset toiminnasta vaikuttavat siinä suoriutumiseen ja näin myös toimijuuteen (vrt. Pierce 2003, 10).

Toiminnan terapeuttisen voiman malliin tutustumisen lisäksi olemme hyötäneet kirjallisuuskatsauksen tekemisestä ja sen tuloksista. Katsauksen toteuttaminen on antanut lisäoppia systemaattisen tiedonhaun suunnittelusta ja toteutuksesta. Tätä osaamista voimme hyödyntää myöhemmin työelämässä, kun etsimme näyttöön perustuvaa tietoa interventioiden suunnittelun ja toteutuksen tueksi. Tämän kirjallisuuskatsauksen tulokset antavat myös näyttöä siitä, että koiran käyttö on perusteltua ja sillä voidaan saada merkittäviä tuloksia aikaan terapiassa. Tämä antaa perustusta omalle koiravusteiselle palvelullemme ja sen käytölle tulevaisuudessa.

Yhtenä tavoitteenamme oli löytää kirjallisuuskatsauksen avulla palveluumme arviointimenetelmä, jolla voisimme asettaa yhdessä asiakkaan kanssa palvelumme intervention tavoitteet. Tämä kehittäisi palveluamme. Kuten edellisessä kappaleessa mainittiin, yksi mahdollinen arviointimenetelmä löytyi tutkimuksia läpikäydessä. Ajattelimme opinnäytetyötä aloittaessa, että palveluun sopiva arviointimenetelmä olisi hyvä olla subjektiivinen, asiakaslähtöinen ja sellainen, jossa asiakkaan kanssa yhdessä luodaan terapia intervention tavoitteet ja seurataan niiden saavuttamista. Tällaiseksi ajattelimme esimerkiksi Canadian Occupational Performance Measure (COPM) – menetelmää tai Goal Attainment Scaling (GAS) – menetelmää. Olemme tutustuneet mainittuihin menetelmiin aiemmin paremmin emmekä käy niitä tässä opinnäytetyössä sen enempää läpi. Tutkimuksia ja niissä esiin nousseita arviointimenetelmiä läpikäydessä kiinnitimme huomiota Functional Independent Measure (FIM) – arviointiin potentiaalisena vaihtoehtona. Pohdimme, että mahdollisilla asiakkaillamme voi usein olla juurikin motoriikkaan tai kognitioon liittyviä pulmia, jolloin FIM olisi oiva väline arvioimaan kehittymistä näihin liittyvissä terapian tavoitteissa. Selvitimme, että FIM – menetelmää voi käyttää kun on käynyt siihen liittyvät käyttäjäkoulutukset, joita järjestetään Suomessa aika ajoin. Arviointimenetelmä olisi siis mahdollista ottaa

käyttöön. Menetelmän avulla voitaisiin hyvin osoittaa terapian maksajataholle terapian vaikuttavuus. Pohdimme, että käytämme todennäköisesti jatkossa FIM -menetelmää palvelussamme lisänä jonkin toisen subjektiivisemmän ja asiakaslähtöisemmän menetelmän kanssa.

Toivomme voivamme jonain päivänä toteuttaa koira-avusteista palveluamme yrittäjämutoisesti tai toiseen työpaikkaan vietyinä toimintaterapiapalveluihin yhdistettynä. Terveystieteiden laaki (30.12.2010/1326) määrää, että terveydenhuollon palveluiden tulee perustua näyttöön ja tämän vuoksi pidimme tärkeänä kehittää palveluamme opinnäytetyömme kautta.

### **9.3 Tutkimuksen luotettavuus**

Mielestämme tekemämme integroitu systemaattinen kirjallisuuskatsaus on luotettava. Sen luotettavuutta lisää hyvin ja järjestelmällisesti tehty systemaattinen tiedonhaku, jonka kummatkin tekijät tekivät ensin itsenäisesti. Tiedonhaun jälkeen katsottiin yhdessä otsikkotason valinnat ja niissä tulleet eriävyydet. Eriävyyssituaatioissa keskusteltiin ja pohdittiin sisäänotto- ja poissulkukriteerien mukaisesti mitä otetaan mukaan ja mitä jätetään pois. Sama toteutettiin abstraktien luvussa ja koko tekstien luvussa. Eriarvoisuuksia oli muutamia, mutta niistä päästiin keskustelemalla yksimielisyyteen. Tiedonhaussa joistakin tietokannoista käytiin läpi vain kaksisataa ensimmäistä tulosta, kun hakutuloksia oli enemmän. Tämä raja on voinut jättää jonkin aiheeseen liittyvän tutkimuksen tiedonhaun ulkopuolelle. Uskomme kuitenkin, että olemme laajojen tiedonhakujen vuoksi saaneet mukaan tärkeät aiheeseen liittyvät aineistot.

Käytimme kirjallisuuskatsauksen teossa Google docs:iin luotua asiakirjapohjaa. Koko tekstien luvun jälkeen kummatkin poimivat valituista tutkimuksista tutkimuskysymyksiin vastaavia sisältöjä ja aiheita luotua asiakirjapohjaan eri taulukoihin. Yläkategorioina taulukossamme oli tutkimuskysymyksemme ja alakategorioina Toiminnan terapeuttisen voiman mallista otetut käsitteet vetoavuus, ainutlaatuisuus ja täsmällisyys. Näin saimme tehtyä aineiston analysointia. Arvioimme yhdessä jokaisen valitun



aineiston näytön asteen. Teimme yhdessä valituille tutkimuksille myös laatuarviointikriteeristön yhden valmiin kriteeristön pohjalta. Kävimme läpi jokaisen valitun tutkimuksen kriteeristön avulla ja pisteytimme niiden laadun matalaksi, keskitasoiseksi tai korkeaksi. Olimme tyytyväisiä, että saimme katsauksemme muutamia korkean näytön asteen tutkimuksia sekä muutamia korkean laadun omaavia tutkimuksia. Nämä lisäävät merkittävästi katsauksemme luotettavuutta.

Katsauksessamme oli mukana joitakin matalan näytön asteen omaavia ja matalat laukupisteet saaneita aineistoja ja nämä laskevat työmme luotettavuutta. Osittain saatuihin tuloksiin täytyy siis suhtautua kriittisesti. Kaikki valitut tutkimukset ja artikkelit eivät myöskään liittyneet samaan asiakasryhmään vaan mukana oli niin lapsia, työikäisiä kuin iäkkäitäkin koskevia tutkimuksia. Tämä vähentää myös työmme luotettavuutta ja tulosten siirrettävyyttä sekä yleistämistä.

Mielestämme katsauksemme luotettavuutta lisäävät työn tekeminen yhdessä ja se, että käytimme systemaattista kirjallisuuskatsausta kuvailevan kirjallisuuskatsauksen sijaan. Tiedonhaussa tehdyt rajaukset vaikuttavat myös työmme luotettavuuteen. Päätimme rajata katsauksesta pois tutkimukset, joiden otsikoissa mainittiin jokin sairaus tai diagnoosi. Tämä on voinut jättää joitakin merkittäviä tutkimuksia pois katsauksestamme ja näin saattaa vaikuttaa saatuihin tuloksiin. Halusimme kuitenkin, ettei katsauksestamme tulisi hajanaista sen vuoksi, että siinä käsiteltäisiin tutkimuksia liittyen moniin eri sairauksiin. Ajattelimme myös, että tulokset olisivat paremmin hyödynnettävissä yleisesti, jos valitut tutkimuksetkin olisivat yleisempiä. Olisimme toisaalta voineet jo aiheen rajauksessa ottaa huomioon jonkin tietyn asiakas- tai sairausryhmän ja kohdentaa tutkimuskysymyksemme siihen. Huomasimme katsausta tehdessä, että useissa tutkimuksissa tulokset olivat todella laajat ja spesifimpää tutkimusta kaivattaisiin enemmän.

Päätimme myös rajata tutkimukset vain 2000 – luvulla tehtyihin ja tämä saattaa vaikuttaa myös työmme luotettavuuteen hieman. Tiedostamme, että olemme voineet sen vuoksi jättää huomioimatta jokin hyvän kirjallisuuskatsauksen tai tutkimuksen. Teimme kuitenkin alustavaa tiedonhakua aihetta mietittäessä ja tarkennettaessa ja totesimme silloin, että enemmän tutkimuksia aiheesta on tehty 2000 – luvulla. Us-

komme ja huomasimme katsausta tehdessä myös, että samantyyllisiä tutkimuksia aiheesta on tehty paljon. Joten jos jokin hyvä tutkimus onkin tehty aiemmin, niin sen tuloksia on melko varmasti tarkennettu 2000 – luvulla tehdyissä tutkimuksissa ja katsauksissa.

Päätimme ottaa mukaan kaiken tasoiset tutkimukset näytön asteen puolesta. Mukaan valikoitui mukaan tutkimusten lisäksi muutamia V-tason artikkeleita ja tapaus-tutkimuksia, yksi pro gradu ja yksi teos aiheesta. Halusimme kuitenkin ottaa nämä myös mukaan, sillä niitä lukiessamme huomasimme, että ne olivat tehty hyvin ja täsmällisesti ja niissä oli paljon aiheeseemme liittyvää tärkeää tietoa. Jonkin verran tutkimuksemme luotettavuutta vähentää se, että jätimme katsaukseen kaksi aineis-toa, jotka olivat saaneet matalat lautupisteet. Näistä saadut tulokset ei siis ole vält-tämättä siirrettävissä. Lisäksi arvioimme aineistomme laatua ainoastaan tutkimusten osalta kriteeristön pohjalta. Tekemämme lautupistekriteeristö mittasi tutkimusten laatua, ei artikkeleiden tai kirjallisuuden laatua. Arvioimme kuitenkin yhdessä näiden kriteeristön ulkopuolelle jääneiden laadun katsaukseemme sopivaksi.

Katsaukseemme valikoitui metodologialtaan erityyppisiä tutkimuksia ja se mieles-tämme lisää katsaukseemme luotettavuutta. Mukaan valikoitui muutama kirjallisuus-katsaus, myös systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja siitä olimme mielissämme. Saim-me myös mukaan muutaman RCT:n eli satunnaistetun kontrolloidun tutkimuksen, joiden laatu oli hyvä. Mukaan valikoitui myös yksi suuri ekonominen tutkimus, joka oli korkeaa laatua.

## 9.4 Johtopäätökset

Tutkimuksemme johtopäätöksinä koiran kanssa toimimisella voidaan vaikuttaa ihmi-sen arjen sujuvuuteen ja toimijuuden mahdollistumiseen paljon. Lisäksi koiran posi-tiivinen vaikutus vuorovaikutukseen voi helpottaa terapiasuhteen luomista. Mieles-tämme tutkimuksemme tuloksia voidaan hyödyntää koira-avusteisen terapian näyt-töön perustuvuuden lisäämiseksi.

Tutkimuksissa nousi esille lisäksi useita arviointimenetelmiä. Tarkastelimme opinnäytetyössämme arviointimenetelmiä vain oman koira-avusteisen palvelumme kannalta. Kuitenkin kaikki mainitut arviointimenetelmät voivat mahdollisesti olla soveltuvia toimintaterapian käyttöön.

## **9.5 Jatkotutkimusehdotukset**

Tässä kirjallisuuskatsauksessa tuli ilmi, että monet tutkimukset on tehty hyvin laajasti ja niiden tulokset ovat myös laajoja ja yleisiä. Mielestämme tarvittaisiin spesifimpiä tutkimuksia, jotta tutkimustulokset olisivat tarkempia ja luotettavampia. Tähän opinnäytetyöhön tasokkaita tutkimuksia, kuten kontrolloituja ja suurella tutkimusjoukolla toteutettuja tai meta-analyyseja, löytyi vain muutamia. Tämän tyyppisiä tasokkaita tutkimuksia kaivattaisiin lisää. Tutkimukset painottuivat ihmisen fyysisten ominaisuuksien mittaamiseen tai muutoksiin. Tämän vuoksi toivoisimme lisää tutkimuksia liittyen muutoksiin ihmisen toiminnassa ja toiminnasta suoriutumisessa. Lisäksi kaipaaisimme lisää tutkimuksia koiran käytöstä toimintaterapiassa.

## Lähteet

- Alers, E. & Simpson, K. 2012. Reclaiming identity through service to dogs in need. The Army Medical Department Journal. USA. Viitattu 6.11.2014.  
[http://www.cs.amedd.army.mil/FileDownloadpublic.aspx?docid=73e8d2aa-1a2a-467d-b6e3-e73652da8622&origin=publication\\_detail#page=72](http://www.cs.amedd.army.mil/FileDownloadpublic.aspx?docid=73e8d2aa-1a2a-467d-b6e3-e73652da8622&origin=publication_detail#page=72)
- Banks, M., Willoughby, L. & Banks, W. 2007. Animal-assisted therapy and loneliness in nursing homes: use of robotic versus living dogs. American Medical Directors Association 2007 11, 173-177.
- Beetz, A., Julius, H., Turner, D. & Kotrschal, K. 2012. Effects of social support by a dog on stress modulation in male children with insecure attachment. Frontiers in Psychology 2012 3, 352-361.
- Berry, A., Borgi, M., Terranova, L., Chiarotti, F., Alleva, E. & Cirulli, F. 2011. Developing effective animal-assisted intervention programs involving visiting dogs for institutionalized geriatric patients: a pilot study. The Official Journal of the Japanese Psychogeriatric Society 2012 12, 143-150.
- Camp, M. 2001. The use of service dogs as an adaptive strategy: a qualitative study. American Journal of Occupational Therapy 2001 55 (5), 509-517.
- Campo, R. & Uchino, B. 2013. Humans' bonding with their companion dogs: cardiovascular benefits during and after stress. Journal of Sociology & Social Welfare 2013 XL (4), 237-259.
- Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health. 2012. Therapy dogs and horses for mental health: a review of the clinical effectiveness. Sivustolla Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health. Viitattu 3.11.2014.  
<http://www.cadth.ca/media/pdf/htis/aug-2012/RC0381%20Therapy%20Animals%20final.pdf>
- Clark Cline, K. 2010. Psychological effects of dog ownership: role strain, role enhancement, and depression. The Journal of Social Psychology 2010 150 (2).
- Cutt, H., Knuiman, M. & Giles-Corti, B. 2008. Does getting a dog increase recreational walking? International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2008 5, 1-10.
- Darrah, J., Hickman, R., O'Donnell, M., Vogtle, L. & Wiart, L. 2008. AACPDm. Methodology to Develop Systematic Reviews of Treatment Interventions (Revision 1.2). Viitattu 15.11.2014. <http://www.aacpdm.org/UserFiles/file/systematic-review-methodology.pdf>
- Enmarker, I., Hellzen, O., Ekker, K. & Berg, A. 2012. Health in older cat and dog own-

ers: the Nord-Trøndelag health study (HUNT)-3 study. *Scandinavian Journal of Public Health* 2012 40, 718-724.

Fike, L. & Najera, C. 2012. Occupational therapists as dog handlers: the collective experience with animal-assisted therapy in Iraq. Sivustolla U.S. Army Academy of Health Sciences, Stimson Library. Viitattu 24.10.2014.  
<http://cdm15290.contentdm.oclc.org/cdm/ref/collection/p15290coll3/id/1255>

Fine, A. & Beck, A. 2010. Understanding our kinship with animals: input for health care professionals interested in the human/animal bond. Teoksessa *Handbook on Animal-Assisted therapy*. (Toim. Fine, A.) Elsevier Inc. USA.

Finnish Consulting Group. N.d. Kenelle voidaan tehdä FIM arviointi? Sivustolla Finnish Consulting Group. Viitattu 5.11.2014. <http://www.fimmittari.fi/kenelle>

Flinkman, M. & Salanterä, S. Teoksessa *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R. 2007. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. A:51/2007.

Gough, D., Oliver, S. & Thomas, J. 2012. *An introduction to systematic reviews*. London: SAGE Publications.

Guttman, C. 2005. Tandem dieting programs can address pet obesity. Sivustolla DVM360.com. Viitattu 24.10.2014. <http://veterinarynews.dvm360.com/tandem-dieting-programs-can-address-pet-obesity>

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L., Rusi-Pyykkönen, M. 2011. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä*. Helsinki: Edita.

Honkanen, T. 2013. Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta: Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä eläinten koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämän tyytyväisyyteen. Pro gradu tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Psykologia. Tampereen yliopisto.

Hubert, G., Tousignant, M., Routhier, F., Corriveau, H. & Champagne, N. 2013. Effect of service dogs on manual wheelchair users with spinal cord injury: a pilot study. *Journal of Rehabilitation Research & Development* 2013 50 (3), 341-350.

Ikäheimo, K. 2013. *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Yliopistopaino.

Ikäheimo, K. 2013. *Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Yliopistopaino.

Ikäheimo, K. 2013. Koira-avusteinen lasten ja nuorten yksilöpsykoterapia. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Yliopistopaino.

Johansson, K. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R. 2007. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. A:51/2007.

Johnson, R. & Meadows, R. 2010. Dog-walking: Motivation for Adherence to a Walking Program. Clinical Nursing Research 2010 19, 387-402.

Karhula, M., Heiskanen, T., Juntunen, K., Kanelisto, K., Kantanen, M., Kantonen, A. & Lautamo, T. 2010. Hyv't arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa. Suomen Toimintaterapialiitto ry. Viitattu 8.11.2014.  
<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/images/stories/arviointijulkaisu.pdf>

Kaukio, L. 2002. Koirat lemmikkieläiminä – Kaupunkikoiran ja koiranomistajan välisen suhteen tarkastelua vuosituhatosen vaihteessa. Pro gradu- tutkielma. Sosiologia. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 6.11.2014.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11561/G0000686.pdf>

Kielhofner, G. 2008. Model Of Human Occupation. Kolmas painos. USA: Lippincott Williams & Wilkins.

Kihlström-Lehtonen, H. 2009. Minä ja koirani. Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Pro gradu – tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 3.11.2014.  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22209/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200910203997.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22209/URN_NBN_fi_jyu-200910203997.pdf?sequence=1)

Klemettilä, H. 2013. Apurieläinten historiaa länsimaissa: koira, hevonen ja kissa. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Yliopistopaino.

Knisely, JS., Barker, SB. & Barker, RT. 2012. Research on benefits of canine-assisted therapy for adults in nonmilitary settings. The Army Medical Department Journal. USA. Viitattu 6.11.2014.  
<http://www.pawsforpeople.org/wp-content/uploads/2012/10/Research-on-Benefits-of-Canine-Assisted-Therapy-for-Adults-in-Nonmilitary-Settings.pdf>

Kontio, E. & Johansson, K. 2007. Systemaattinen tarkastelu alkuperäistutkimuksien laatuun. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R. (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: University of Turku.

Korhonen, E. & Rantala, H. 2013. Eläimen roolit toimintaterapiassa. Opinnäytetyö. Toimintaterapia koulutusohjelma. Metropolian ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.11.2014.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66020/ELAIMEN%20ROOLIT%20TOIMINTATERAPIASSA.pdf?sequence=1>

Krol, W. 2012. Training the combat and operational stress control dog: an innovative modality for behavioral health. Sivustolla U.S. Army Academy of Health Sciences, Stimson Library. Viitattu 24.10.2014.

<http://cdm15290.contentdm.oclc.org/cdm/ref/collection/p15290coll3/id/1255>

Lane, H. & Zavada, S. 2013. When reading gets ruff: canine-assisted reading programs. *The Reading Teacher* 2013 67 (2), 87–95.

Laukkanen, S. 2013. Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Yliopistopaino.

Lepistö, L. 2007. Koira tekee onnelliseksi. Sivustolla Iltalehti.fi. Viitattu 15.9.2014.

[http://www.iltalehti.fi/terveys/200701235643255\\_tr.shtml](http://www.iltalehti.fi/terveys/200701235643255_tr.shtml)

McNicholas, J. & Collins, G. 2000. Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology* 2000 1, 61-70.

Moody, W., King, R. & O’rourke, S. 2001. Attitudes of paediatric medical ward staff to a dog visitation programme. *Journal of Clinical Nursing* 2002 11, 537-544.

Motooka, M., Koike, H., Tomoyuaki, Y. & Kennedy, N. 2006. Effect of dog-walking on autonomic nervous activity in senior citizens. *Medical Journal of Australia* 2006 184, 60-63.

Nahm, N., Lubin, J., Lubin, J., Bankwitz, B., Castelaz, M., Chen, X., Shackson, J., Aggarwal, M. & Totten, V. 2011. Therapy dogs in the emergency department. *Western Journal of Emergency Medicine* 13 (4), 363-365.

Natrass, K., Davis, B., O’Brien, S., Patronek, G. & MacCollin, M. 2004. In puppy love: how an assistance dog can enhance the life of a child with a disability. Sivustolla Land of pure gold. Viitattu 3.11.2014. <http://landofpuregold.com/the-pdfs/article-mia.pdf>

Ng, PW., James, MA. & McDonald, C. 2000. Service dogs for disabled children: effects on level of independence and quality of life. *Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation* 2000 6, 96-104.

Nimer, J. & Lundahl, B. 2007. Animal-assisted therapy: a meta-analysis. (Report). *Anthrozoos* 2007 20, 225–247.

Oksman-Miettinen, T. 2008. Koiran merkitys ikääntyvän omistajansa elämänlaatuun. *Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Savonian ammattikorkeakoulu*. Viitattu 27.5.2014. [http://www.tiitassu.fi/pdf/Tiinan\\_oppari.pdf](http://www.tiitassu.fi/pdf/Tiinan_oppari.pdf)

Pierce, D. 2003. Occupation by design – Building therapeutic Power. F.A. Davis Company. USA. Philadelphia.

Rintala, D., Matamoros, R. & Seitz, L. 2008. Effects of assistance dogs on persons with mobility or hearing impairments: a pilot study. *Journal of Rehabilitation Research & Development* 2008 45 (4), 489-503.

Roux, C. & Kemp, R. 2009. Effect of a companion dog on depression and anxiety levels of elderly residents in a long-term care facility. *Psychogeriatrics* 2009 9, 23-26.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 27.5.2014. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html)

Saarimäki, M. 2011. Iloa ja sisältöä ikääntyvän elämään – lemmikin omistaminen merkityksellisenä toimintana. Opinnäytetyö. Toimintaterapian koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.5.2014. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35233/Saarimaki\\_Miia.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35233/Saarimaki_Miia.pdf?sequence=1)

Shintani, M., Senda, M., Takayanagi, T., Katayama, Y., Furusawa, K., Okutani, T., Kataoka, M. & Ozaki, T. 2010. The effect of service dogs on the improvement of health-related quality of life. *Acta Medica Okayama* 2010 64 (2), 109–113.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Kuntoutuksella parannetaan toimintakykyä. Sivustolla Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 15.9.2014. [http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/kuntoutus;jsessionid=1dab38e7a5818c238ddbbe5c0551](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/kuntoutus;jsessionid=1dab38e7a5818c238ddbbe5c0551)

Taylor, M. 2000. Evidence-based practice for Occupational Therapists. United Kingdom: Blackwell Science.

Terveydenhuoltolaki (30.12.2010/1326). 2014. Finlex. Viitattu 10.11.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Toohey, A. & Rock, M. 2011. Unleashing their potential: a critical realist scoping review of the influence of dogs on physical activity for dog-owners and non-owners. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2011 8, 1-9.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Westgarth, C., Boddy, L., Stratton, G., German, A., Gaskell, R., Coyne, K., Bundred, P., McCune, S. & Dawson, S. 2013. A cross-sectional study of frequency and factors associated with dog walking in 9-10 year old children in Liverpool, UK. *BMC Public Health* 2013 13, 822-832.



Westgarth, C., Christley, R. & Christian, H. 2014. How might we increase physical activity through dog walking?: A comprehensive review of dog walking correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2014 11, 83-97.

Whyte, A. 2010. Beware of the dog. *Nursing standards* 2010 24 (51), 22-23.

Winkle, M., Crowe, T. & Hendrix, I. 2012. Service dogs and people with physical disabilities partnerships: a systematic review. *Occupational Therapy International* 2012 19 (1), 54-66.

## LIITTEET

Liite 1. Käyttämämme laaduntarkistuslista (mukailtu Kontio & Johansson 2007, 106).

Tutkimuksen tausta ja tarkoitus	Kyllä	Ei	Ei tietoa/ei sovellu
Onko tutkittava ilmiö määritelty selkeästi?			
Onko tutkimuksen aihe perusteltu sisällöllisesti, menetelmällisesti ja eettisesti ja onko se riittävän innovatiivinen?			
Onko tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävät määritelty selkeästi?			
<b>Aineisto ja menetelmät</b>			
Ovatko aineistonkeruumenetelmät ja –kontekstit perusteltu ja kuvattu riittävän yksityiskohtaisesti?			
Onko kuvattu täsmälliset sisään- ja poisottokriteerit?			
Onko aineiston keruu kuvattu?			
Onko aineisto kerätty henkilöiltä, joilla on tietoa tutkittavasta ilmiöstä?			
Onko aineiston sisällön riittävyyttä arvioitu (saturaatio)?			
Onko aineiston käsittely ja analyysin päävaiheet kuvattu?			

Soveltuuko valittu analyysimenetelmä tutkittavaan ilmiöön?			
<b>Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys</b>			
Tutkija on nimennyt kriteerit, joiden perusteella hän on arvioinut tutkimuksen luotettavuutta?			
Tutkimuksessa on käytetty aineiston tai menetelmien triangulaatiota lisäämään luotettavuutta?			
Tutkija on pohtinut huolellisesti eettisiä kysymyksiä (mm. tietoinen suostumus)?			
Tutkimukseen osallistuneet ovat arvioineet tutkimustuloksia ja vahvistaneet tulosten vastaavuuden kokemuksiinsa; tai lukija voi tunnistaa ja ymmärtää tulokset?			
Tutkija on pitänyt päiväkirjaa tai kirjoittanut muistiinpanoja tutkimuksen kulusta?			
<b>Tulokset ja johtopäätökset</b>			
Tuloksilla on uutuusarvoa ja merkitystä tutkittavan alan kehittämisessä?			
Tulokset on esitetty selkeästi ja loogisesti ja niiden antia on verrattu aikaisempiin tutkimuksiin?			
Tutkimuksen johtopäätökset perustuvat tuloksiin ja ovat hyödynnettävissä kliinisesti?			
<b>Muut huomiot/kokonaisarvio</b>			

Tutkimus muodostaa eheän, selkän ja johdonmukaisen kokonaisuuden?			
---	--	--	--